35019_CrosstrainerX11.9_BDA.indd 20 16.11.2010 15:22:45 Uhr

sportsline

Crosstrainer Ergometer X11.9

RB#35019

Montageanleitung

Bedienungsanleitung

Computeranleitung

Trainingsanleitung

01-03-11

Bei kommerzieller Nutzung des Gerätes schließt der Hersteller jegliche Garantie- und Gewährleistungsansprüche seitens des Kunden aus!

35019_CrosstrainerX11.9_BDA.indd 1 16.11.2010 15:22:59 Uhr

Sicherheitshinweise / Verpackung / Entsorgung

WICHTIG !
- → Vor der Inbetriebnahme des Gerätes machen Sie sich mit allen in dieser gedruckten Anleitung erwähnten Montage-, Bedienungs- und Trainings- sowie den Sicherheitshinweisen vertraut.
- → Die Sicherheitshinweise sind strikt zu befolgen.
- → Bewahren Sie die Anleitung sicher und nachschlagebereit auf.
- → Bei Weitergabe des Gerätes sind Montage-, Bedienungs-, Computer- und Trainingsanleitung beizulegen.

Sicherheitshinweise

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen DIN EN 957-1/9 Klasse HA und ist GS-geprüft.
Das Gerät ist nach dieser Norm für ein Körpergewicht von 150 kg Dauerbelastung geprüft worden. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf die elektromagnetische Verträglichkeit EMV (EG-Richtlinie 2004/108/EG und EN 61000-6-1:2007, EN 61000-6-3:2007, EN 61000-3-2:2006, EN 61000-3-3:1995 + A1:2001 + A2:2005). Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßiges Training, ruckartige Bewegungen ohne vorheriges Aufwärmen, falsche Einstellungen etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen! Vor Beginn des Trainings sollte ein allgemeiner Fitness-Check von Ihrem Arzt durchgeführt und eventuelle Herz-, Kreislauf- oder orthopädische Probleme abgeklärt werden.

BITTE BEACHTEN SIE:

- → Dieses Gerät ist ein drehzahlunabhängiges Trainingsgerät der Klasse HA.
- → Das Bremssystem ist geschwindigkeitsunabhängig.
- → Stoppen Sie das Gerät niemals abrupt ab, sondern lassen Sie es langsam auslaufen.
- → Ihr Computer stoppt automatisch, wenn die Pedale nicht mehr betätigt werden.
- → Der Tretwiderstand kann über die Computertasten (+/-) reguliert werden.
- → Der Tretwiderstand (Belastung) wird in Watt am Computerdisplay angezeigt.
- → Falsches und übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden.
- → Die Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung wird auch zur Bestellung von Ersatzteilen benötigt.
- → Achten Sie darauf, dass keine Verstellvorrichtungen im Weg stehen, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- → Verpackungs- und Schutzfolien von Babys und Kleinkindern fernhalten, es besteht Erstickungsgefahr!

Für Personen mit Herzschrittmachern und anderen medizinischen Implantaten können Risiken bei der Nutzung dieses Gerätes bestehen. Bitte konsultieren Sie vor Benutzen des Gerätes Ihren behandelnden Arzt, ob und unter welchen Voraussetzungen das Gerät benutzt werden darf.

- → Stellen Sie den Crosstrainer auf einen festen und ebenen Untergrund. Ein fester und sicherer Stand muss gewährleistet sein.
- → Achten Sie darauf, das Gerät waagrecht aufzustellen.
- → Steigen Sie auf keine Teile des Gerätes außer den Trittflächen.
- → Achten Sie darauf, dass Sie während des Trainings mind. 1,5 m Freiraum in jede Richtung haben.
- → Es liegt in der Verantwortung des Besitzers, alle anderen Personen, die das Gerät benutzen, ausreichend über etwaige Gefahren zu informieren.
- → Das Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch gedacht und darf nur in geschlossenen Räumen (nicht im Freien) benutzt werden.
- → Das maximale Körpergewicht des Benutzers darf 150 kg nicht überschreiten
- → Kinder sollten nur mit entsprechender geistiger und körperlicher Entwicklung am Gerät trainieren und auf die richtige Benutzung hingewiesen werden.
- → Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhielten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist. Beaufsichtigen Sie Kinder, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
- → Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte geeignet. Unbeaufsichtigte Kinder vom Gerät fernhalten!
- → Benutzen Sie eine Unterlegmatte, auf der Sie das Gerät aufstellen, um den Boden nicht zu beschädigen.
- → Transportieren Sie das Gerät niemals alleine über Stiegen oder andere Hindernisse.
- → Auf keinen Fall die Augen während der Benutzung schließen.
- → Sollten Sie das Gerät demontieren wollen, gehen Sie in der umgekehrten Reihenfolge des in der Anleitung beschriebenen Zusammenbaus vor. Bei Unklarheiten kontaktieren Sie bitte vorab unser Serviceteam.
- → Das Gerät nur wie in der Anleitung beschrieben benutzen.
- → Achten Sie darauf dass keine Verstellvorrichtungen, die die Bewegung des Benutzers hindern können, vorstehen.

Stromversorgung

- → Der Anschluss des Gerätes darf nur an eine ordnungsgemäß installierte Schutzkontakt-Steckdose mit der auf dem Typschild angegebenen Netzspannung erfolgen. Stimmen die Werte nicht überein, wenden Sie sich bitte an unser Serviceteam. Verbinden Sie immer zuerst das Netzkabel mit dem Gerät und stecken Sie dann den Netzstecker in die Steckdose. Zur vollständigen Netztrennung ist der Netzstecker zu ziehen. Das Gerät deshalb nur an leicht zugängliche Steckdosen anschließen.

Trinkflasche

- → Bitte halten Sie die Trinkflasche aufgrund des ablösbaren Verschlusses von Kleinkindern und Babys fern (Verschluckungsgefahr)!
- → Bitte beachten Sie, dass das Mundstück der Trinkflasche zu Reinigungszwecken vom Verschluss abgenommen werden kann und sich deshalb ab einer bestimmten Zugkraft löst.

Verpackung

Umweltfreundliche, wiederverwertbare Materialien:

- → Außenverpackung aus Pappe
- → Formteile aus geschäumtem, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- → Folien und Beutel aus Polyethylen (PE)
- → Spannbänder aus Polypropylen (PP)

35019_CrosstrainerX11.9_BDA.indd 2 16.11.2010 15:22:59 Uhr

Entsorgung

Tragen Sie mit zum Umweltschutz bei. Zur

Entsorgung der Verpackungsmaterialien und Altgeräte gibt es ein öffentliches Rücknahmesystem. Auskünfte über Sammelstellen und aktuelle Bestimmungen erfahren Sie bei Ihrer Kommunalverwaltung.

Symbol-Erklärung

HINWEIS
Macht Sie beim Lesen der Bedienungsanleitung auf wichtige Informationen und Hinweise aufmerksam.

ACHTUNG
Enthält wichtige Hinweise zur Vermeidung von Schäden am Gerät.

WARNUNG
Enthält wichtige Hinweise zur Vermeidung von Personenschäden (Verletzungen).

Inhalt

Sicherheitshinweise/Verpackung/Entsorgung
Sicherheitshinweise . . . 2
Verpackung . . . 2
Entsorgung . . . 3

Symbol-Erklärung . . . 3

Das Trainingsgerät
Kleinteile . . . 4
Blisterkarte . . . 4
Ausstattung . . . 5
Lieferumfang . . . 5
Hotline . . . 5

Montage Die 8-Schritte-Montage
1. Überprüfen des Lieferumfanges . . . 6
2. Montage des vorderen und hinteren Standfußes . . . 7
3. Montage der Lenkersäule . . . 8
4. Montage des Computers . . . 9
5. Montage des ovalen Haltegriffes . . . 10
6. Montage des Trinkflaschenhalters . . . 10
7. Montage der Schwingstangen . . . 11
8. Montage der Pedale . . . 12
9. Endkontrolle, Stromversorgung und Inbetriebnahme . . . 13

Der Computer
1. Erklärung der LCD-Anzeigewerte
1.1. Zeit/Stopp . . . 15
1.2. Anzeigefeld . . . 15
1.3. Puls/BMR . . . 15
1.4. km/h (Umdrehungen pro Minute) . . . 15
1.5. Distanz . . . 15
1.6. Watt . . . 15
1.7. Kilojoule . . . 15
1.8. Sprachauswahl . . . 15
1.9. Tretwiderstandsstufen . . . 16
1.10. Anzeigewerte im Überblick . . . 16

Tastatur
2. Erklärung der Tastatur
2.1. Modus-Taste . . . 17
2.2. Zurückstellen/Pause-Taste/Reset . . . 17
2.3. Minus-Taste . . . 17
2.4. Plus-Taste . . . 17
2.5. Programm-Tasten . . . 17
2.6. Erholungspulsmessung/Fitnessnote . . . 18

3. Puls-, Herzfrequenzmessung . . . 18

4. Stromversorgung und inbetriebnahme
4.1. Schritt 1: Stromversorgung . . . 19
4.2. Schritt 2: Willkommen-Modus . . . 19

5. Programmauswahl und Programmbeschreibung
5.1. Programm-Anwahl . . . 20
5.2. Programm-Beschreibung . . . 20
5.2.1. Schnellstart-Programm . . . 20
5.2.2. Manuelles-Programm . . . 21
5.2.3. Individual-Programm . . . 22
5.2.4. Intervall-Programm . . . 23
5.2.5. Watt-Programm . . . 24
5.2.6. Zielpuls-Programm . . . 25
5.2.7. Test-Programm . . . 26
5.2.8. BMR-, BMI-, Fett-Messprogramm . . . 27
5.2.8.1. Körperfett-Messergebnis . . . 28
5.2.8.2. BMI-Messergebnis (Body-Mass-Index) . . . 28
5.2.8.3. BMR-Messergebnis (Basal-Metabolic-Rate) 28
5.2.9. Berg-Programm . . . 28

Trainingshinweise . . . 30/31

Was Sie sonst noch wissen sollten
Pflege und Wartung . . . 32
Transport/Bewegen des Gerätes . . . 32
Fehlersuche . . . 32

Garantie . . . 32
Service + Hotline . . . 32
Widerstandsmessung (Watt-Messung) . . . 33
Kalibrierung . . . 33
Explosionszeichnung . . . 34
Ersatzteileliste . . . 35

HINWEIS: Satzfehler und Änderungen vorbehalten!

35019_CrosstrainerX11.9_BDA.indd 3 16.11.2010 15:23:00 Uhr

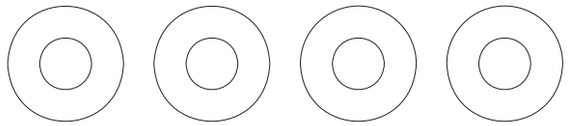
Kleinteile/Blisterkarte

Auf dieser Seite finden Sie alle Kleinteile (Schrauben, Unterlegscheiben, Muttern und Werkzeuge) abgebildet, welche Sie zur Montage des Gerätes benötigen.

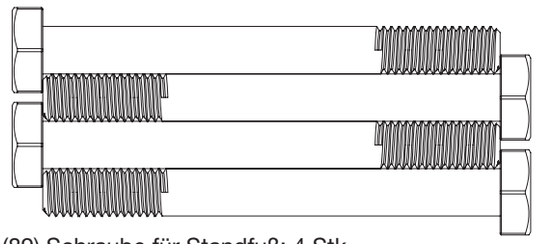
Alle diese Teile liegen auf einer Blisterkarte eingeschweißt der Kartonverpackung bei.

Crosstrainer Ergometer X11.9

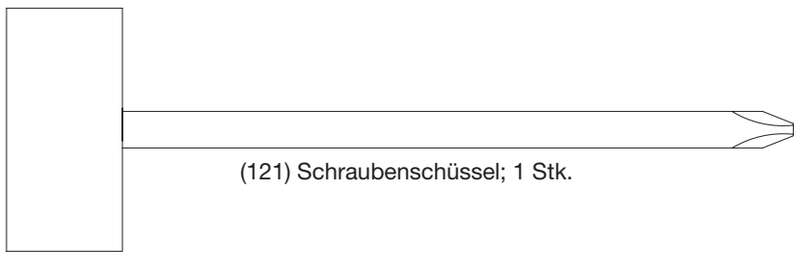
sportsline



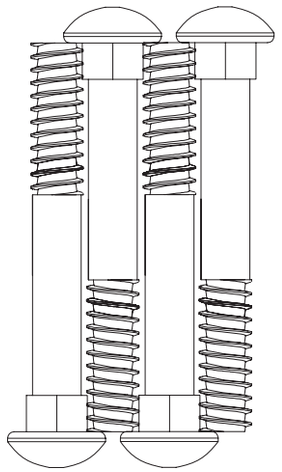
(21) Unterlegscheibe; 10 Stk.



(89) Schraube für Standfuß; 4 Stk.



(121) Schraubenschüssel; 1 Stk.



(72) Schlosschraube; 4 Stk.

35019_CrosstrainerX11.9_BDA.indd 4 16.11.2010 15:23:00 Uhr

Crosstrainer X11.9 – Ausstattungsmerkmale

Beleuchteter EASY-CONTROL-Trainingscomputer

- **integrierte virtuelle Menüführung**
  extragroßes Textfeld informiert über den nächsten Bedienschritt
- große, übersichtliche Computertasten
- Programmanwahltasten (ermöglichen direkte Anwahl des Programms)
- farbig beleuchtete LCD-Anzeige
- LCD-Anzeige in deutscher Sprache

Funktionen:
Zeit, Puls, Umdrehungen pro Minute, Geschwindigkeit (km/H), Distanz (km), Watt, Energieverbrauch (Kilojoule), BMI-Berechnung, BMR-Berechnung (kJ), Körperfettmessung (Berechnung), Fitnessnote 1-6 (Recovery)

Programme:
- Schnellstart-Programm (Quickstart)
- Manuelles Programm
- Individual-Programm
- Intervall-Programm
- Watt-Programm
- Zielpuls-Programm
- Test-Programm
- BMR-, BMI-, Fett-Messprogramm
- Berg-Programm
- Erholungsmessung

Große Haltereling

Hochwertige elektromagnetische Wirbelstrombremse (Induktionsbremse)
extrem leistungsfähig bis 400 Watt

Widerstand in Stufen
über den Computer steuerbar

stabile **Stahlkonstruktion**

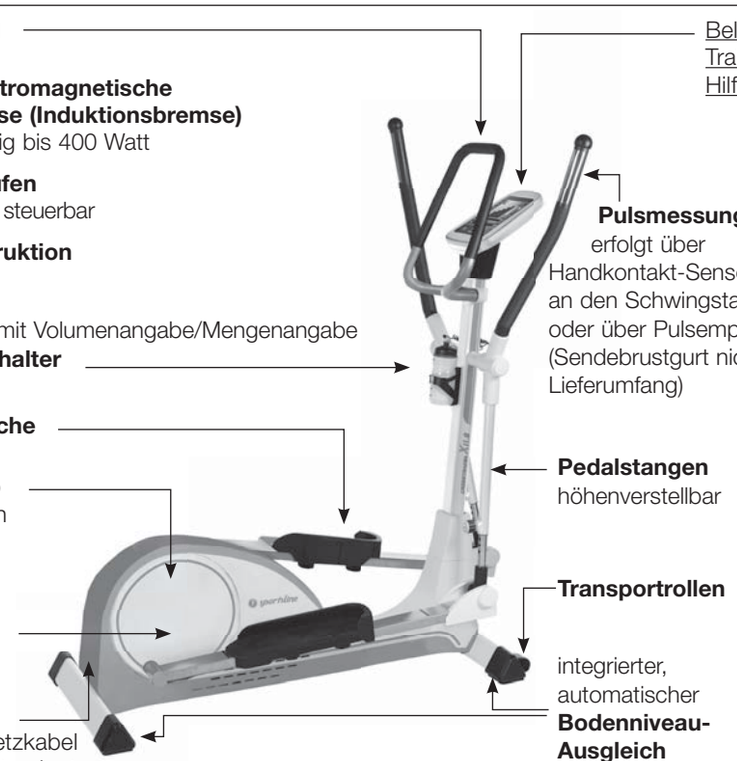
inkl. Trinkflasche mit Volumenangabe/Mengenangabe und **Trinkflaschenhalter**

verstellbare **Trittfläche**

Keilriemenantrieb
für besonders leisen und gleichmäßigen Rundlauf

Schwungscheibe
ca. 8 kg

Stromversorgung
über steckbares Netzkabel und integrierten Netzadapter



Beleuchteter EASY-CONTROL-Trainingsomputer mit integrierter Hilfefunktion-Menüführung

Pulsmessung
erfolgt über Handkontakt-Sensoren an den Schwingstangen oder über Pulsempfänger (Sendebrustgurt nicht im Lieferumfang)

Pedalstangen
höhenverstellbar

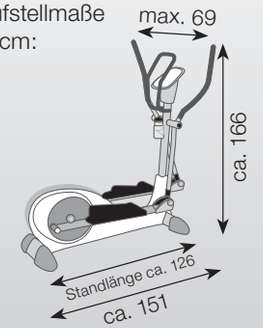
Transportrollen

integrierter, automatischer **Bodenniveau-Ausgleich**

Gewicht: ca. 56 kg

Max. Belastbarkeit: 150 kg

Aufstellmaße in cm:



Lieferumfang

→ Einzelteile entsprechend der Teileliste
→ Montagewerkzeug
→ Montage-/Bedienungsanleitung
→ CD-Rom

Hotline

Service
Für technische Auskünfte und Beratung zu diesem Gerät steht Ihnen unsere Service-Hotline unter folgender Nummer zur Verfügung.
RC Sportgeräte Service
→ **Telefon: 01805/04 05 66 (0,14 EUR/Min. aus dem dt. Festnetz; Mobilfunk max. 0,42 EUR/Min)**
→ E-Mail: service@rc-sportgeraete.de
→ www.rc-sportgeraete.de
Bitte beachten Sie: Unter dieser Hotline wird keine Beratung zur Trainingsplanungs- und Traininigsauswertungs-Software angeboten.

Trainingsplanungs- und Trainingsauswertungs-Software:
Beratungen und Informationen zu den auf der CD-Rom befindlichen Trainingsplanungs- und Trainingsauswertungs-Software sind ausschließlich unter folgender kostenpflichtiger Nummer möglich:
→ **Telefon: 01805/02 03 07 (0,14 EUR/Min. aus dem dt. Festnetz; Mobilfunk max. 0,42 EUR/Min)**
Bitte beachten Sie: Aus rechtlichen Gründen ist seitens der Hotline keine Trainingsberatung möglich und es werden keine gesundheitlichen Ratschläge erteilt.

Ersatzteilbestellung: Genaue Gerätebezeichnung und Bestellnummer unbedingt angeben!
Gerätebezeichnung: Crosstrainer Ergometer X11.9 . Art.-Nr.: 35019

35019_CrosstrainerX11.9_BDA.indd 5 16.11.2010 15:23:04 Uhr

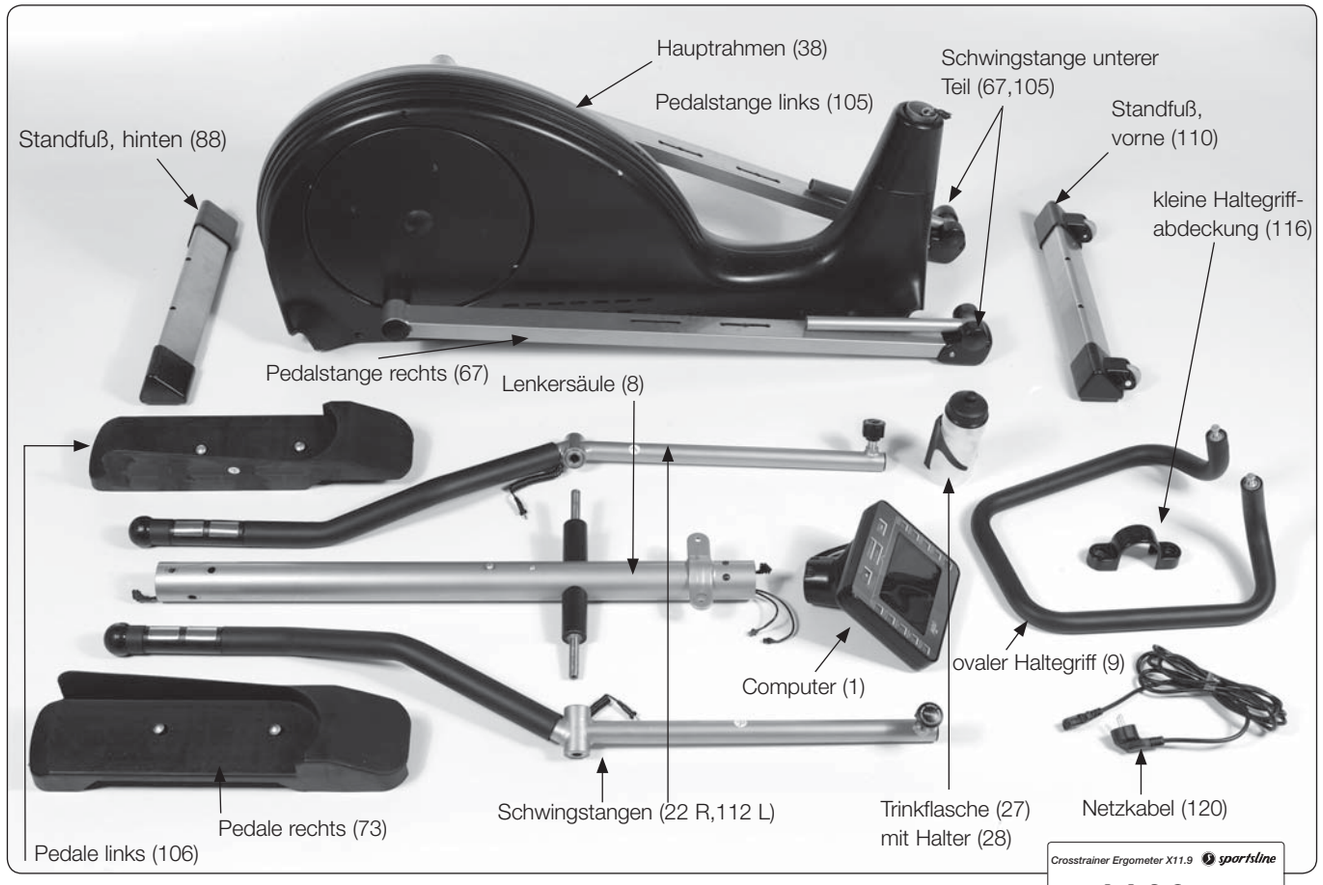
1. Überprüfen des Lieferumfanges

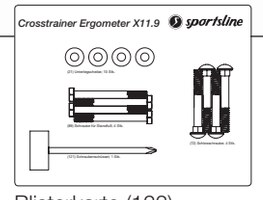
→ Packen Sie alle Einzelteile sorgfältig aus und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.
Um ein Zerkratzen des Bodens zu vermeiden, benutzen Sie eine geeignete Unterlage.

→ Stellen Sie den Hauptrahmen auf einen standsicheren Untergrund und achten Sie auf eine waagrechte Aufstellung.

→ Achten Sie darauf, dass Sie beim Zusammenbau in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1,5 m) haben.

→ Bevor Sie mit der Montage beginnen, machen Sie sich nochmals mit allen abgebildeten Einzelteilen vertraut.

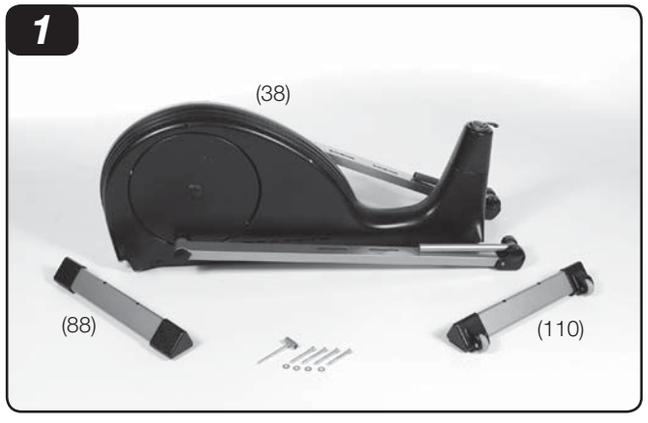


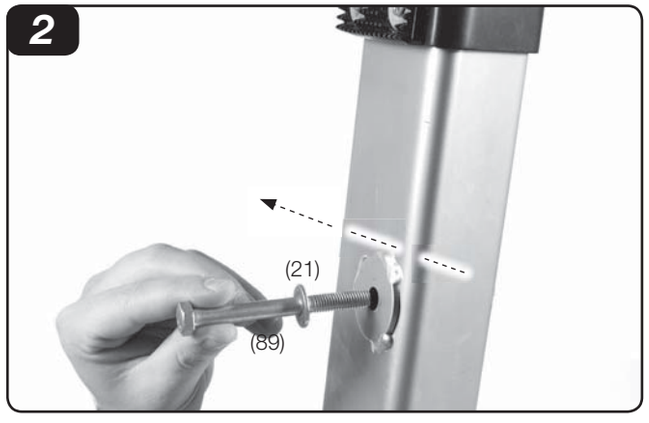


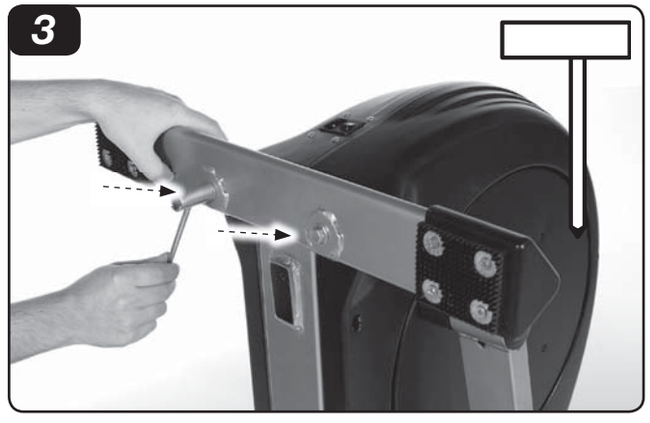
Blisterkarte (122)

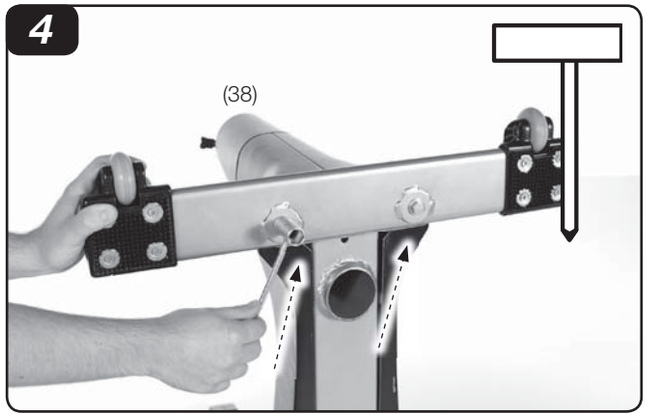
35019_CrosstrainerX11.9_BDA.indd 6 16.11.2010 15:23:05 Uhr

2. Montage des vorderen und hinteren Standfußes









Bei diesem Montageschritt bedarf es der Zuhilfenahme einer zweiten Person, die das Gerät sicher hält.

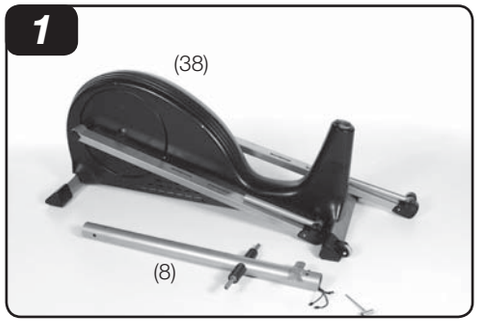
Achten Sie darauf, dass die Transportrollen zum Boden schauen!
Die beiden elastischen Standfuß-Endkappen gewährleisten den automatischen Ausgleich von leichten Bodenunebenheiten!

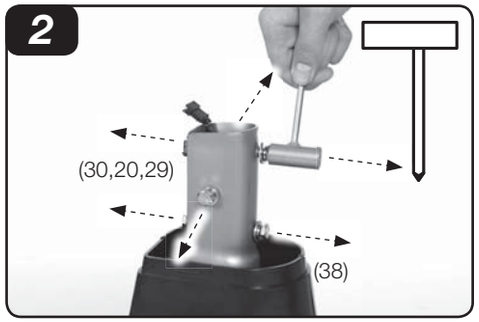
Bild 1: Ausgangsposition
Bild 2–4: Nehmen Sie jeweils den Standfuß (88,110) und fixieren Sie ihn mit je zwei Unterlegscheiben (21) und zwei Schrauben (89) mit Hilfe des Schraubenschlüssels (121) am Hauptrahmen (38).

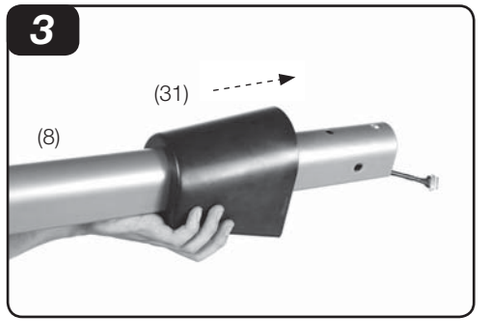
Bild 5: Zielposition

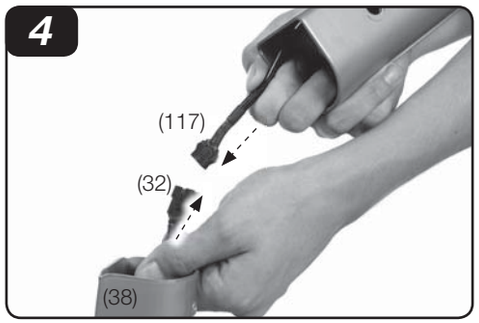
35019_CrosstrainerX11.9_BDA.indd 7 16.11.2010 15:23:08 Uhr

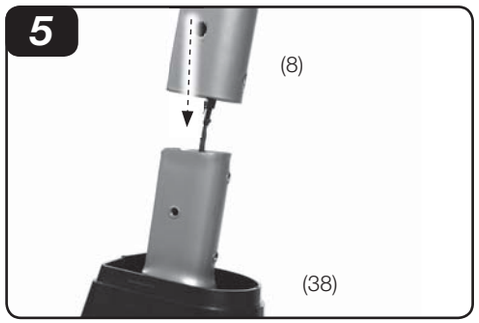
3. Montage der Lenkersäule

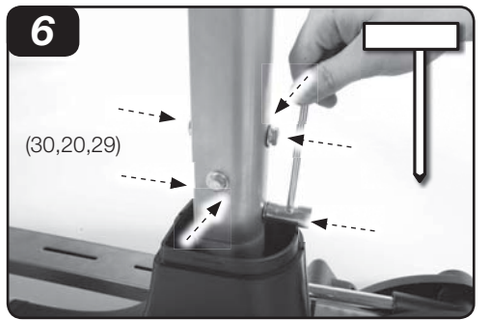












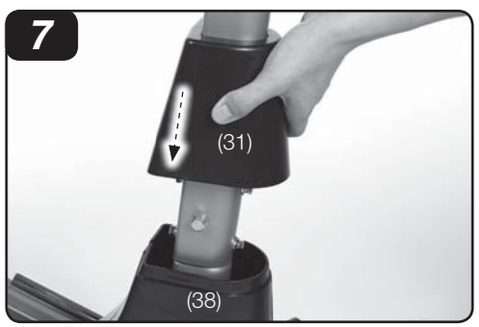


Bild 1: Ausgangsposition

Bild 2: Schrauben Sie die sechs vormontierten Schrauben (30) mit den sechs Federringen (20) und den sechs Unterlegscheiben (29) aus dem Hauptrahmen (38) heraus.

Bild 3+4: Jetzt schieben Sie die Verkleidung (31) vorsichtig auf die Lenkersäule (8), führen diese nahe an den Hauptrahmen (38) heran. Verbinden Sie nun die beiden Computerkabel (117/32) miteinander.

Bild 5: Stecken Sie die Lenkersäule (8) vorsichtig auf den Hauptrahmen (38), achten Sie darauf, dass keine Kabel überstehen.

Bild 6+7: Anschließend fixieren Sie die Säule mit den sechs Schrauben (30), den sechs Federringen (20) und den sechs Unterlegscheiben (29) und bringen die Verkleidung (31) in die Endposition.

Bild 8: Zielposition

Achten Sie auf eine ordentliche und feste Kabelverbindung, da ansonsten keine Signalübertragung zum Computer erfolgt. Die Kabelverbindung muss sich an der Rahmeninnenseite befinden und darf nicht darüber hinaus stehen, da ansonsten die Kabel beim Einschieben beschädigt werden könnten.

35019_CrosstrainerX11.9_BDA.indd 8 16.11.2010 15:23:18 Uhr

4. Montage des Computers

Bild 1: Ausgangsposition

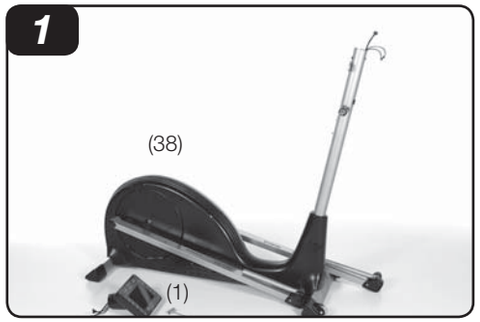
Bild 2: Schrauben Sie zunächst die drei vormontierten Schrauben (7) aus der Lenkersäule (8) heraus.

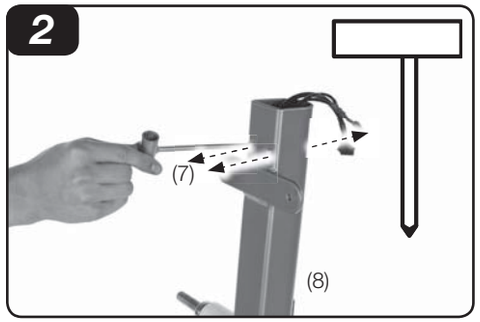
Bild 3: Verbinden Sie die in der Lenkersäule verlegten Kabel (6+117) mit den Kabeln des Computers (3+2) Achten Sie auf den richtigen Sitz, der Verschluss der Kabelverbindung muss einrasten.

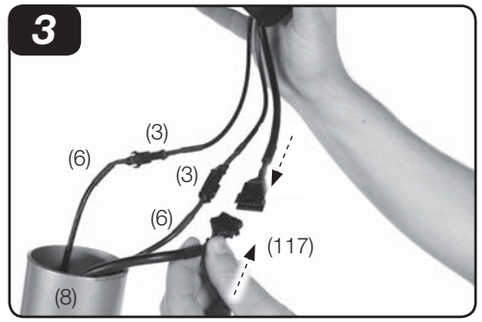
Bild 4+5: Stecken Sie den Computer (1) auf die Lenkersäule (8) und fixieren Sie ihn mit den drei Schrauben (7).

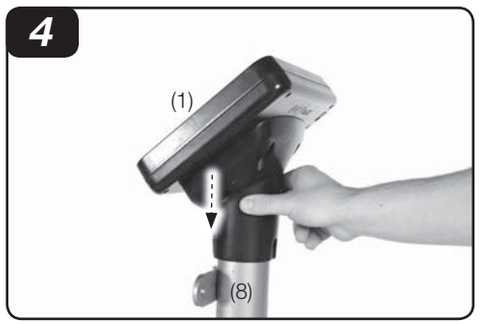
Bild 6: Zielposition

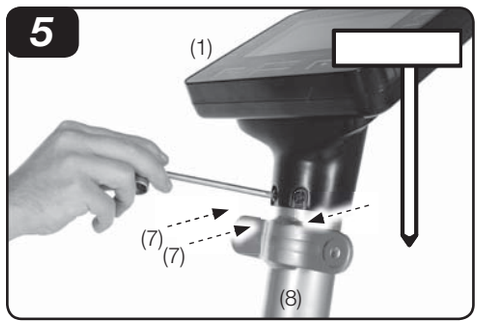
Die Computerkabel (3+2+117+6) dienen der Steuerung des Widerstandes und der Übermittlung von Funktions-werten, wie z. B. Geschwindigkeit oder Trittfrequenz, an den Computer.







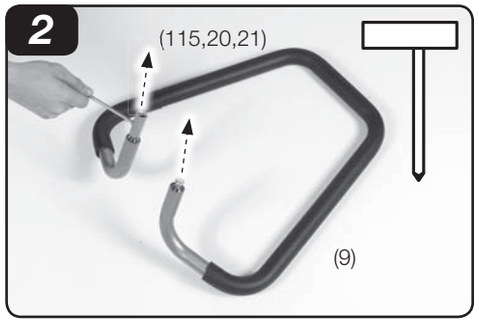


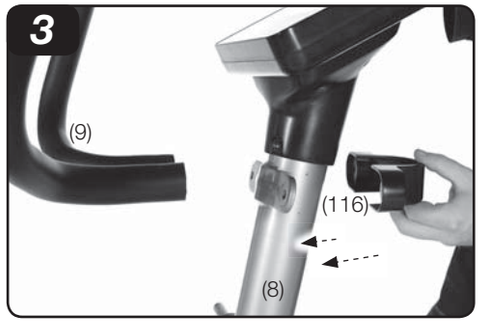


- Achten Sie auf eine ordentliche und feste Kabelverbindung, da ansonsten keine Signalübertragung an den Computer erfolgt. Die Kabelverbindung muss sich an der Rahmeninnenseite befinden und darf nicht darüber hinaus stehen, da ansonsten die Kabel beim Einschieben bechädigt werden können.
- Ein zu festes Anziehen der Schrauben kann zum Bruch des Kunststoffes führen.

35019_CrosstrainerX11.9_BDA.indd 9 16.11.2010 15:23:23 Uhr

5. Montage des ovalen Haltegriffes





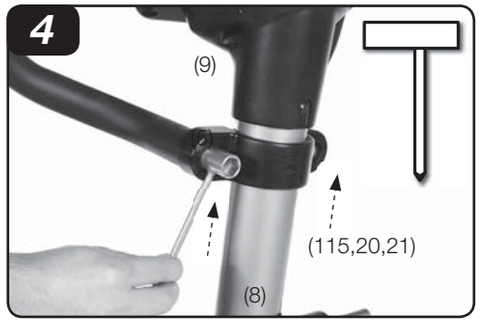


Bild 1: Ausgangsposition

Bild 2–4: Schrauben Sie die beiden vormontierten Schrauben (115), die beiden Federringe (20) und die beiden Unterlegscheiben (21) aus dem Haltegriff (9) heraus. Führen Sie nun den Haltegriff (9) an die Metallschiene und fixieren sie mit den Schrauben die kleine Haltegriffabdeckung (116) an der Lenkersäule (8).

Bild 5: Zielposition

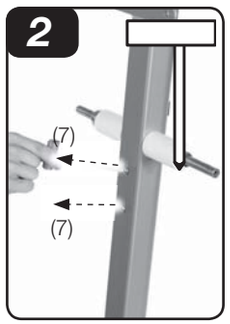
6. Montage des Trinkflaschenhalters

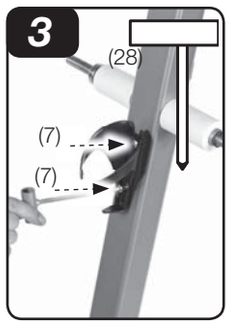
Bild 1: Ausgangsposition

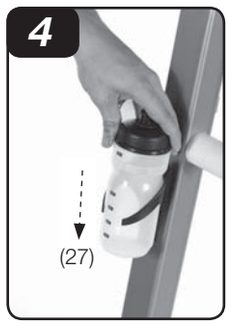
Bild 2+3: Schrauben Sie die zwei vormontierten Schrauben (7) aus der Lenkersäule (8) heraus und fixieren Sie den Trinkflaschenhalter (28) an dieser Stelle.

Bild 4: Stecken Sie die Trinkflasche (27) in den Halter.

Achten Sie während des Trainings darauf, immer genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen.

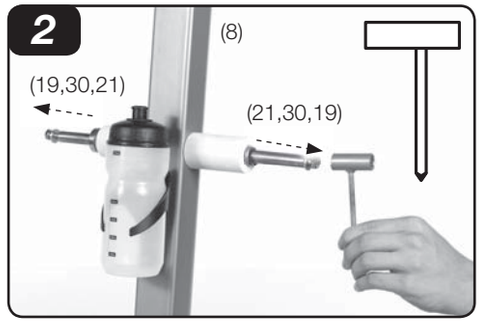


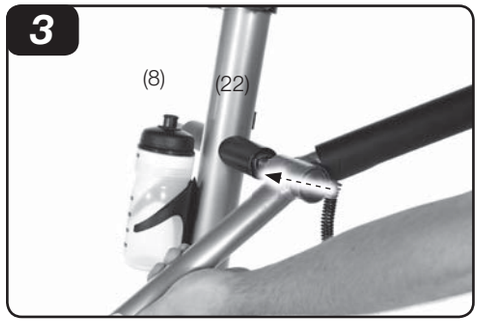


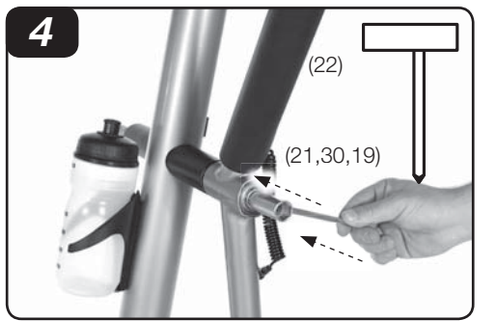


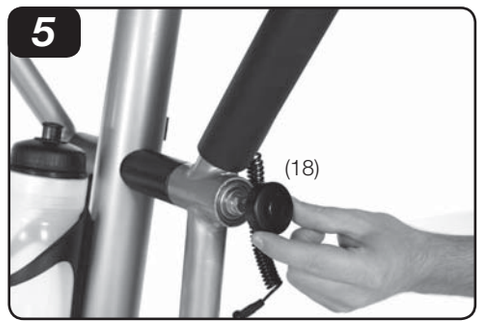
35019_CrosstrainerX11.9_BDA.indd 10 16.11.2010 15:23:30 Uhr

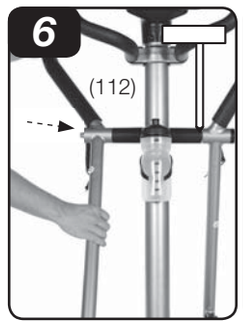
7. Montage der Schwingstangen

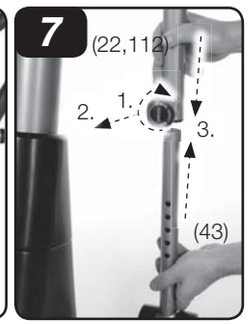


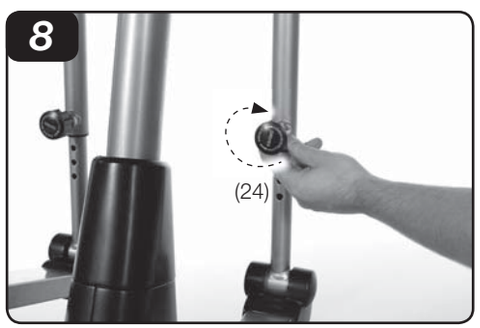












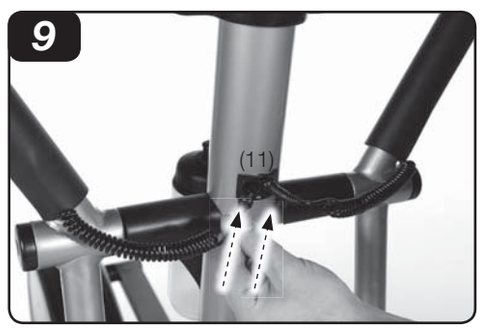


Bild 1: Ausgangsposition

Bild 2: Schrauben Sie die beiden vormontierten Schrauben (19), die beiden Federringe (30) und die beiden Unterlegscheiben (21) aus der Lenkersäulenachse (8) heraus.

Bild 3+4: Nun stecken Sie die rechte Schwingstange (22) an die rechte Achse der Lenkersäule (8) und befestigen diese mit der Schraube (19), dem Federring (20) und der Unterlegscheibe (21).

Bild 5: Stecken Sie die Abdeckkappe (18) auf die Schraube (7).

Bild 6: Ebenso wird die linke Schwingstange (112) montiert.

Bild 7: Verbinden Sie die obere Schwingstange mit dem unteren Teil (43) und fixieren diese mit der Schnellverstellschraube.

Bild 8: Sobald die Schnellverstellschraube einrastet, drehen Sie diese fest.

Mit den Schnellverstellschrauben verstellen Sie den Winkel der Pedalstangen. Je steiler der Winkel, desto mehr Belastung wirkt auf Ihre Beinmuskulatur.

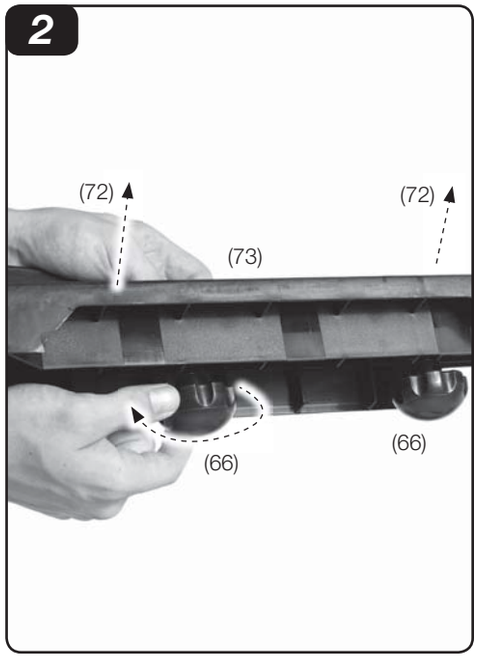
Bild 9: Nun stecken Sie die Kabel der beiden Handpulssensoren (11) in die Einsteckbuchse an der Lenkersäule.

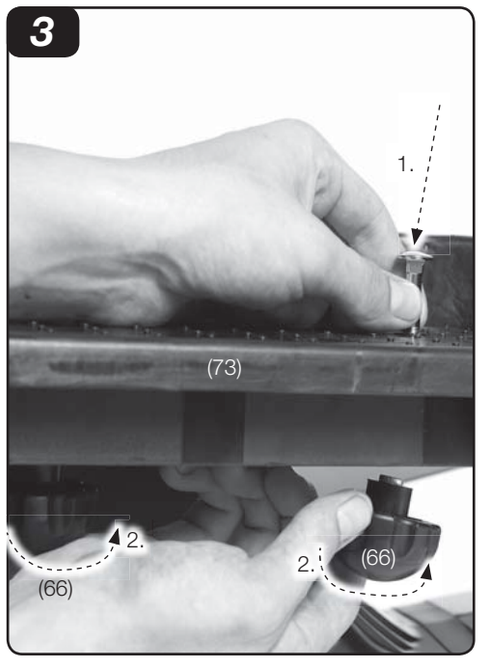
Achten Sie auf eine ordentliche und feste Steckerverbindung, da ansonsten keine Signalübertragung zum Computer erfolgt.

Bild 10: Zielposition

35019_CrosstrainerX11.9_BDA.indd 11 16.11.2010 15:23:37 Uhr

8. Montage der Pedale





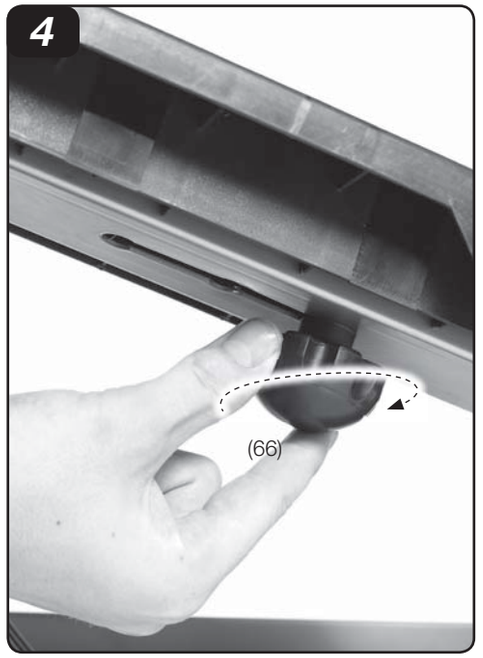


Bild 1: Ausgangsposition

Bild 2+3: Lösen Sie die an den Pedalen (73/106) vormontierten Rändelmuttern (66) und Schrauben (72) und fixieren Sie damit die Pedale (73/106) an den Pedalstangen (67/105).

Bild 4: Mit Hilfe der Rändelmuttern (66) an der Pedalunterseite können Sie die Pedale in die richtige Position bringen.

Bild 5: Zielposition

Wählen Sie die für Sie bequemste Position der Pedale. Größere Personen sollten die Position so wählen, dass Sie während des Trainings nicht mit den Knien an den Schwingstangen anstoßen.

35019_CrosstrainerX11.9_BDA.indd 12 16.11.2010 15:23:41 Uhr

9. Endkontrolle, Stromversorgung und Inbetriebnahme

Endkontrolle:

→ Um das Gerät zu transportieren, bedienen Sie sich der eingebauten Transportrollen am vorderen Standfuß.
→ Kontrollieren Sie nochmals den festen Sitz und den ordnungsgemäßen Zustand aller Verbindungen.
→ Damit ist das Gerät zusammengebaut und für den Einsatz bereit.
→ Bevor Sie mit dem Training beginnen, lesen und befolgen Sie die Trainingshinweise auf den Seiten 30 und 31.
→ Beachten und befolgen Sie ausnahmslos alle im Kapitel Sicherheitshinweise aufgeführten Punkte.

→ Vor Anschluß des Adapter-Steckers an das Stromnetz muss das Gerät vollständig aufgebaut sein!

Vor der Inbetriebnahme:

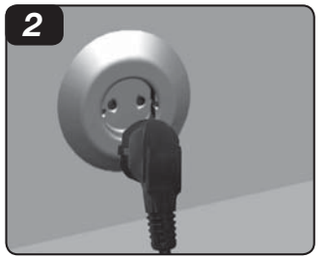
Schritt 1: Stecken Sie den Adapter des Netzkabels (120) in die Einsteckbuchse auf der Rückseite des Gerätes (Bild 1).

Schritt 2: Stecken Sie den Stecker des Netzkabels in eine ordnungsgemäß installierte, leicht zugängliche Steckdose mit 230 V, 50 Hz Wechselspannung (Bild 2).

Schritt 3: Zum Ein- und Ausschalten drücken Sie die Taste oberhalb der Einsteckbuchse (Bild 3).

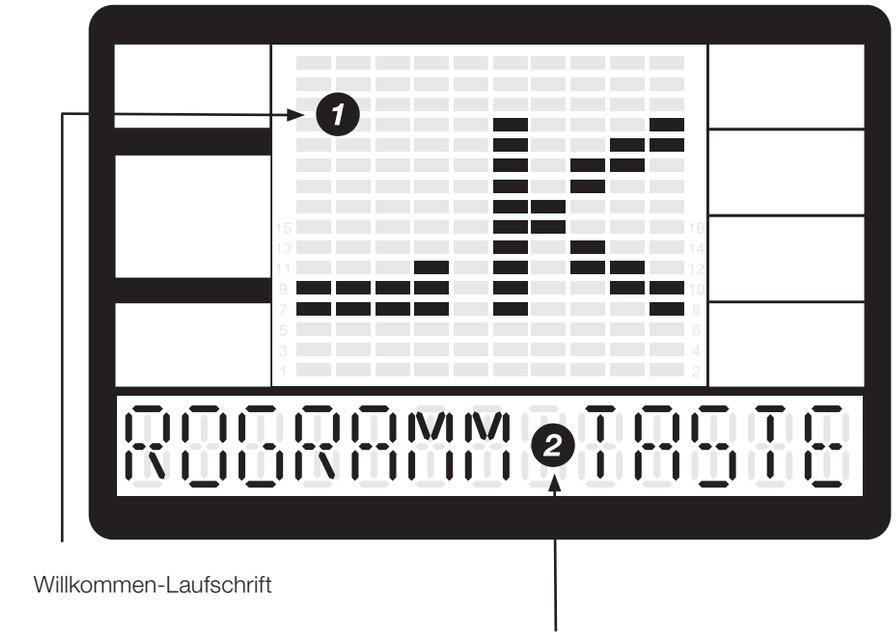
Schalten Sie das Gerät nach jedem Gebrauch aus und trennen Sie es von der Stromversorgung, um die Stromaufnahme vollständig zu unterbrechen.

Wenn die Netzanschlussleitung dieses Gerätes beschädigt wird, muss sie durch eine besondere Anschlussleitung ersetzt werden, die vom Hersteller oder dem Kundendienst erhältlich ist.



Schritt 4: WILLKOMMEN-MODUS

Der Computer startet im WILLKOMMEN-MODUS



Willkommen-Laufschrift

HINWEISFELD: PROGRAMM TASTE DRUECKEN als Laufschrift

Wird länger als vier Minuten keine Taste betätigt oder nicht in die Pedale getreten, schaltet der Computer in den Ruhezustand. Durch Drücken einer Taste oder das Treten in die Pedale kann der Ruhezustand beendet werden.

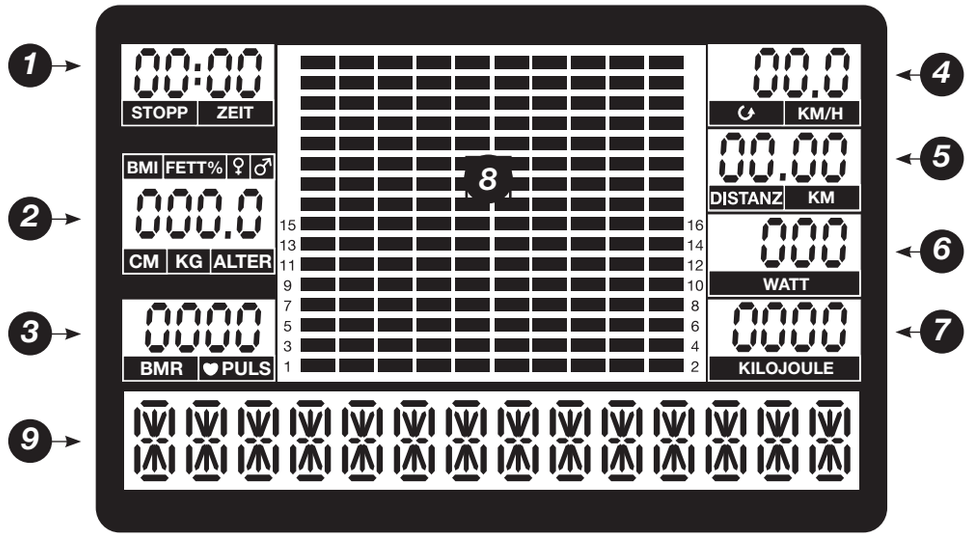
35019_CrosstrainerX11.9_BDA.indd 13 16.11.2010 15:23:44 Uhr

sportsline

Crosstrainer Ergometer X11.9

- *Bedienungsanleitung Computer*

1. Erklärung der LCD-Anzeigewerte



❶ ZEIT/STOPP

In diesem Feld wird je nach Anzeigestatus die verstrichene Trainingszeit von 00:00 bis maximal 99:59 (Minuten:Sekunden) gezählt und angezeigt oder mit STOPP der Pause-Modus signalisiert.

❷ Anzeigefeld

Zeigt je nach Anzeigestatus BMI, Körperfett, Geschlecht, Alter, Körpergröße oder Körpergewicht an. Während der Trainingseinheit ist dieses Feld nicht aktiv.

❸ PULS/BMR

Zeigt je nach Anzeigestatus die aktuell während des Trainings gemessene Pulsfrequenz (Herzfrequenz) von min. 40 bis maximal 220 Schläge oder nach Durchführung der BMR-, KÖRPERFETT-, BMI-Messung das Messergebnis.

→ Genauere Hinweise und Ratschläge zum Thema Pulsmessung finden Sie im Kapitel „Puls-, Herzfrequenzmessung."

→ Liegt das BMR-Messergebnis über 9999 kJ wird im Hinweisfeld „UEBER 10000" angezeigt. Um das richtige BMR-Messergebnis zu erhalten ist in diesem Falle zum im Anzeigefeld „BMR" angezeigten Wert 10000 zu addieren.

❹ km/h / ↻ (Umdrehungen pro Minute)

In diesem Feld werden alle drei Sekunden abwechselnd die aktuelle Geschwindigkeit von 0 bis 99,9 km/h und die aktuelle Trittfrequenz (Umdrehungen pro Minute) von 0 bis 999 angezeigt.

❺ DISTANZ

In diesem Feld wird die zurückgelegte Wegstrecke in km von 0,0 bis maximal 99,9 km gezählt und angezeigt.

❻ WATT

Zeigt den aktuellen Tretwiderstand von 0 bis 999 Watt an.

→ Watt kann ausschließlich im drehzahlunabhängigen „WATT-PROGRAMM" in 5er- Schritten bis max. 400 Watt voreingestellt werden.

❼ KILOJOULE

In diesem Feld wird die verbrauchte Energie in Kilojoule von 0 bis maximal 9999 Kilojoule angezeigt und gezählt.

→ **Bei den angegebenen Kilojoulewerten handelt es sich um Richtwerte ohne medizinische Genauigkeit.**

→ Diese Formel wurde in zusammenarbeit mit den "Sportwissenschaften Salzburg" entwickelt.

→ Bei manchen Fitnessgeräten wird der Energiverbrauch in Kalorien angezeigt.
Umrechnung:
1 Kilokalorie (kcal) = 4,185 Kilojoule (kJ)
1 Kilojoule (kJ) = 0,239 Kilokalorien (kcal)

35019_CrosstrainerX11.9_BDA.indd 15 16.11.2010 15:23:47 Uhr

❽ Tretwiderstandstufen

Jedes der 16 rechteckigen Kästchen der 10 Balken stellt 2 der 32 Widerstandstufen dar. Wird in einem Programm eine bestimmte Trainingszeit voreingestellt, gilt: Trainingsdauer jedes Balken = voreingestellte Trainingszeit : 10 (Balkenanzahl).

❾ Hinweisfeld (Hilfefunktion-Menüführung)

In diesem Textfeld werden die wichtigsten Hilfestellungen über die vom Benutzer durchzuführenden Bedienschritte angezeigt:

Die wichtigsten Anzeigentexte:

- ➔ PROGRAMM-NAME
- ➔ MODUS DRUECKEN
- ➔ ZEIT WAEHLEN
- ➔ DISTANZ WAEHLEN
- ➔ PULS WAEHLEN
- ➔ TRETEN BEGINNEN
- ➔ ALTER WAEHLEN
- ➔ GESCHLECHT WAEHLEN
- ➔ GEWICHT WAEHLEN
- ➔ GROESSE WAEHLEN
- ➔ UEBER 10000
- ➔ KILOJOULE WAEHLEN
- ➔ SENSOREN UMFASSEN
- ➔ WATTSTUFE WAEHLEN

➔ WAEHLEN bedeutet, einen Wert mit den Tasten + und – voreinzustellen.

1.10. Anzeigewerte im Überblick:

		Einheit	min. Anzeigenwert	max. Anzeigewert	Zähler Schritteinheit	VORGABEMÖGLICHKEIT + COUNTDOWN/vorgabe minutenweise		
						min. Vorgabewert	max. Vorgabewert	Schritteinheit / Counddown
❶	**Zeit**	Minuten: Sekunden	0:00	99:59	1 Sekunde	10:00	99:00	1 Sekunde
❸	**Puls**	Herzschläge pro Minute	40	220	1 Schlag	40	220	1 Schlag
❹	**Umdrehungen**	Umdrehungen pro Minute	0	999	1 Umdrehung	–	–	–
❹	**km/h**	Geschwindigkeit in km/h	0	99,9	1 km/h	–	–	–
❺	**Distanz**	km	0	99,99	0,01 km	0	99,90	0,1 km
❻	**Watt**	Leistung in Watt	0	999	1 Watt	20	400	5 Watt
❼	**Kilojoule**	kJ	0	9999	abhängig von Belastung	5	9995	abhängig von Belastung
❷	**Körperfett**	Fett %	5	50	–	–	–	–
❷	**Alter**	Jahre	–	–	–	10	99	1 Jahr
❷	**Körpergewicht**	kg	–	–	–	20	150	1 kg
❷	**Körpergröße**	cm	–	–	–	130	200	1 cm
❷	**BMI**	BMI	0	99,9	–	–	–	–
❸	**BMR**	kJ	0	19999	–	–	–	–

35019_CrosstrainerX11.9_BDA.indd 16 16.11.2010 15:23:47 Uhr

2. Erklärung der Tastatur

2.1. Modus-Taste

→ Es werden mit der Plus- und Minus-Taste voreingestellte Werte (z. B. Alter, Zeit, Zielpuls) bestätigt. Das Hinweisfeld der LCD-Anzeige macht Sie aufmerksam, wenn die MODUS-Taste zu betätigen ist.

2.2. Zurückstellen/ Pause-Taste/Resetfunktion

→ Mit kurzem einmaligen Drücken können Werte zurückgesetzt werden.

→ PAUSE-MODUS:
Kurzes einmaliges Drücken während des Trainings. STOPP signalisiert den Pause-Modus und die Zeit stoppt. Nur durch erneutes Drücken der ZURÜCKSTELLEN/ PAUSE-Taste kann der Pause-Modus beendet werden.

→ RESET (Neustart):
Wird die Taste länger als drei Sekunden gedrückt, startet der Computer neu.

2.3. Minus-Taste

→ Mit dieser Taste kann der Eingabewert verringert werden.

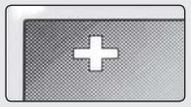
→ Es kann eine Auswahl getroffen oder Werte (z. B. Alter, Zeit, Zielpuls) voreingestellt werden, welche mit der MODUS-Taste bestätigt werden müssen.

→ Wird die Taste über einen längeren Zeitraum gedrückt, verringert sich der Eingabewert automatisch.

→ Während des Trainings kann der Tretwiderstand reduziert werden.

Nicht möglich im Berg-, Intervall-, Zielpuls-, Watt- und Test-Programm!

2.4. Plus-Taste



→ Mit dieser Taste kann der Eingabewert erhöht werden.

→ Es kann eine Auswahl getroffen oder Werte (z.B. Alter, Zeit, Zielpuls) voreingestellt werden, welche mit der MODUS-Taste bestätigt werden müssen.

→ Wird die Taste über einen längeren Zeitraum gedrückt, erhöht sich der Eingabewert automatisch.

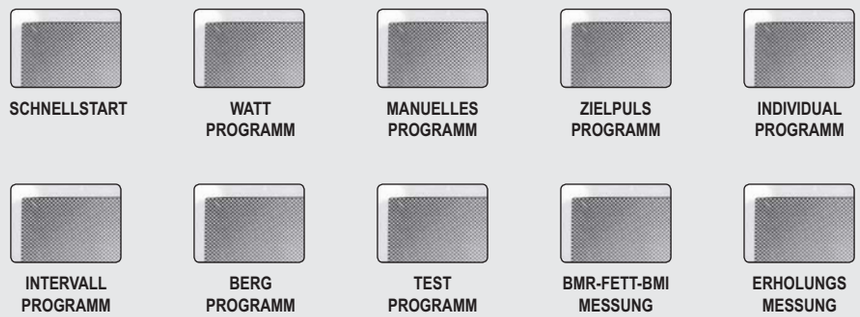
→ Während des Trainings kann der Tretwiderstand erhöht werden.

Nicht möglich im Berg-, Intervall-, Zielpuls-, Watt- und Test-Programm!

2.5. Programm-Tasten

→ Nach dem Computerstart kann durch Drücken der jeweiligen Programmtaste das gewünschte Programm aufgerufen werden.

Das Hinweisfeld der LCD-Anzeige macht Sie aufmerksam, wenn eine Programmtaste zu betätigen ist.



35019_CrosstrainerX11.9_BDA.indd 17 16.11.2010 15:23:49 Uhr

2.6. Erholungspulsmessung/Fitnessnote

ERHOLUNGS MESSUNG

1. Drücken Sie nach Beendigung des Trainings die Taste ERHOLUNGS-MESSUNG und halten Sie die Handpuls-Sensoren umfasst oder legen Sie einen handelsüblichen Brustgurt um.

2. Der Computer stoppt alle Anzeigen außer Zeit und Puls. Die Zeit läuft von 00:60 bis auf 00:00 zurück. Wird 00:00 erreicht, erscheint auf der Computeranzeige die vom Computer errechnete Fitnessnote.

3. Die Fitnessnote wird wie folgt errechnet. Der Computer vergleicht den max. Puls innerhalb der ersten 20 Mess-Sekunden mit dem min. Puls der letzten 40 Messsekunden. Aufgrund der Differenz wird eine Fitnessnote von F1 bis F6 (F1 = sehr gute Pulserholung; F6 = schlechte Pulserholung) vergeben.

4. Nach Anzeige der Messergebnisse kommen Sie durch erneutes Drücken der Taste „ERHOLUNGS-MESSUNG“ zurück ins Hauptmenü.

Bitte beachten Sie, dass dieses Programm ausschließlich den min. und max. Puls innerhalb der einen Minute Messvorgang vergleicht. D. h. wird z. B. mit geringer Intensität trainiert und die Erholungspulsmessung getätigt, wird die Differenz zwischen min. und max. Puls geringer sein, als nach einem Training mit höherer Intensität. D. h. die Fitnessnote wird entsprechend „schlechter“ ausfallen.

ES SOLLTEN SOMIT NUR ERHOLUNGSWERTE VON TRAININGSEINHEITEN MIT GLEICHER DAUER UND INTENSITÄT MITEINANDER VERGLICHEN WERDEN.

3. Puls-, Herzfrequenzmessung

Die Pulsmessung kann auf zwei Arten erfolgen:

1. Handpulsmessung: Am Lenker befinden sich die beiden Handpuls-Sensoren. Bitte achten Sie darauf, dass immer beide Handflächen gleichzeitig auf den Handpuls-Sensoren aufliegen. Sobald eine Pulsabnahme erfolgt, blinkt ein kleines Herz am Monitor neben der PULS-Anzeige. Die Handpulsmessung dient nur zur Orientierung, weil es durch Bewegung, Reibung, Schweiß etc. zu Abweichungen vom tatsächlichen Puls kommen kann. Bei manchen Personen ist die pulsschlagbedingte Hautwiderstandsänderung so gering, dass das Ergebnis nicht für eine genaue Handpulsmessung verwendet werden kann. In diesem Falle empfehlen wir die Anwendung der Cardio-Pulsmessung.

2. Cardio-Pulsmessung: Im Handel sind sogenannte Cardio-Pulsmesser erhältlich, die aus einem Brustgurt und einer Armbanduhr bestehen. Der Computer ist mit einem Empfänger (ohne Sender) für gängige Cardio-Pulsmessgeräte ausgestattet. Sollten Sie im Besitz eines solchen Gerätes sein, so können die von Ihrem Sendegerät (Brustgurt) ausgestrahlten Impulse auf der LCD-Anzeige abgelesen werden. Verwenden Sie immer einen neuwertigen 5-kHz-Brustgurt (z.B. Modell T31 UNCODED (UNCODIERT) von Polar), um eine optimale Signalübertragung zu gewährleisten.

Werden gleichzeitig beide Pulsmessverfahren angewendet (Sie tragen einen Brustgurt und legen gleichzeitig Ihre Hände auf die Handpuls-Sensoren), so hat die Cardio-Pulsmessung Vorrang.

BITTE BEACHTEN SIE:

- **Beide Pulsmessarten sind nicht für medizinische Zwecke geeignet!**
- Wird das Zielpuls-Programm verwendet, muss für eine genaue Steuerung der Belastungsintensität die Pulsabnahme über einen handelsüblichen 5-kHz-Sendebrustgurt (z.B. Modell T31 von Polar) erfolgen.
- Von einer Verwendung der Handpulsmessung zur Steuerung des Zielpuls-Programms ist wegen der in diesem Kapitel angegebenen Gründen der Messgenauigkeit abzusehen.
- Dass auch bei der Verwendung der Cardio-Pulsmessung die Herzfrequenzübermittlung durch externe Einflußfaktoren wie z.B. eine Starkstromleitung oder ein Mobiltelefon beeinflusst werden kann.

WARNUNG: Systeme der Herfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaften gesundheitlichen Schaden oder zu Tod führen. Bei Schwindel- oder Schwächegefühl sofort das Training beenden.

35019_CrosstrainerX11.9_BDA.indd 18 16.11.2010 15:23:49 Uhr

4. Stromversorgung und Inbetriebnahme

Vor der Inbetriebnahme:

- Machen Sie sich mit den Punkten der „Sicherheits- und Trainingshinweise“ vertraut.
- Die Sicherheitshinweise sind strikt zu befolgen.
- Beim Einschalten des Crosstrainers nicht auf dem Gerät stehen.
- Beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung ausreichend Freiraum vorhanden ist (nach hinten mind. 1 m, seitlich mind. 1 m).
- Um Ihren Boden vor evt. Verunreinigungen und Beschädigungen zu schützen, empfehlen wir Ihnen, eine Matte oder einen alten Teppich unter das Gerät zu legen.
- Flüssigkeiten vom Computer und der LCD-Anzeige fernhalten.

Der Crosstrainer Ergometer X11.9 ist nach DIN EN 957-1/9, Klasse HA geprüft und zertifiziert. Bei kommerzieller Nutzung des Gerätes schließt der Hersteller jegliche Garantie- und Gewährleistungsansprüche seitens des Kunden aus!

Vor der Inbetriebnahme:

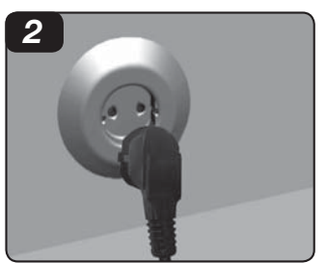
Schritt 1: Stecken Sie den Adapter des Netzkabels (120) in die Einsteckbuchse auf der Rückseite des Gerätes (Bild 1).

Schritt 2: Stecken Sie den Stecker des Netzkabels in eine ordnungsgemäß installierte, leicht zugängliche Steckdose mit 230 V, 50 Hz Wechselspannung (Bild 2).

Schritt 3: Zum Ein- und Ausschalten drücken Sie die Taste oberhalb der Einsteckbuchse (Bild 3).

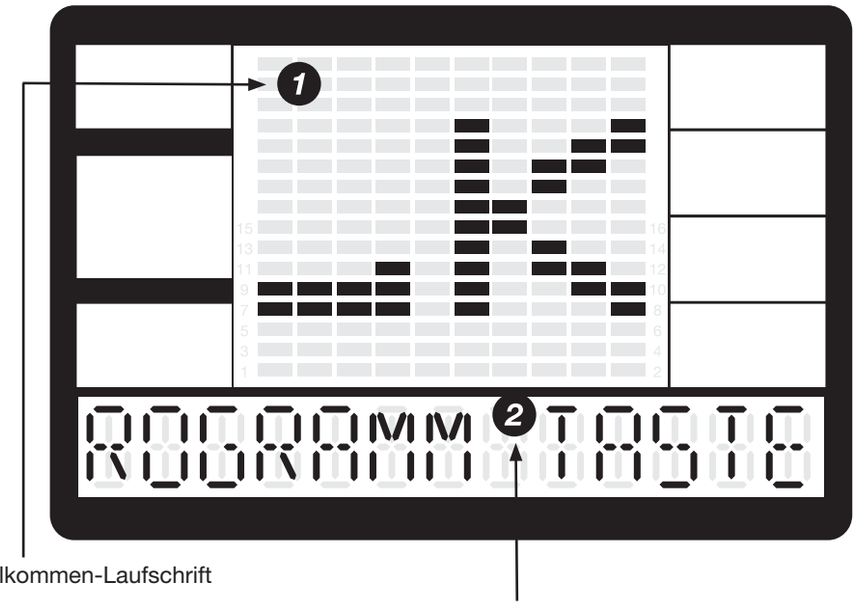
Schalten Sie das Gerät nach jedem Gebrauch aus und trennen Sie es von der Stromversorgung, um die Stromaufnahme vollständig zu unterbrechen.

Wenn die Netzanschlussleitung dieses Gerätes beschädigt wird, muss sie durch eine besondere Anschlussleitung ersetzt werden, die vom Hersteller oder dem Kundendienst erhältlich ist.



4.2. Schritt 2: WILLKOMMEN-MODUS

Der Computer startet im WILLKOMMEN-MODUS



Willkommen-Laufschrift

→ HINWEISFELD: PROGRAMM TASTE DRUECKEN“ als Laufschrift

Bitte das Gerät nach dem Training vom Stromnetz trennen.

35019_CrosstrainerX11.9_BDA.indd 19 16.11.2010 15:23:51 Uhr

5. Programmauswahl und Programmbeschreibung

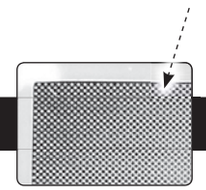
5.1. Programm-Anwahl

Durch Drücken der gewünschten Programm-Taste kann das jeweilige Trainingsprogramm aufgerufen werden.

SCHNELLSTART | WATT PROGRAMM | MANUELLES PROGRAMM | ZIELPULS PROGRAMM | INDIVIDUAL PROGRAMM | INTERVALL PROGRAMM | BERG PROGRAMM | TEST PROGRAMM | BMR-FETT-BMI MESSUNG | ERHOLUNGS MESSUNG

5.2. Programm-Beschreibung

5.2.1. Schnellstart-Programm



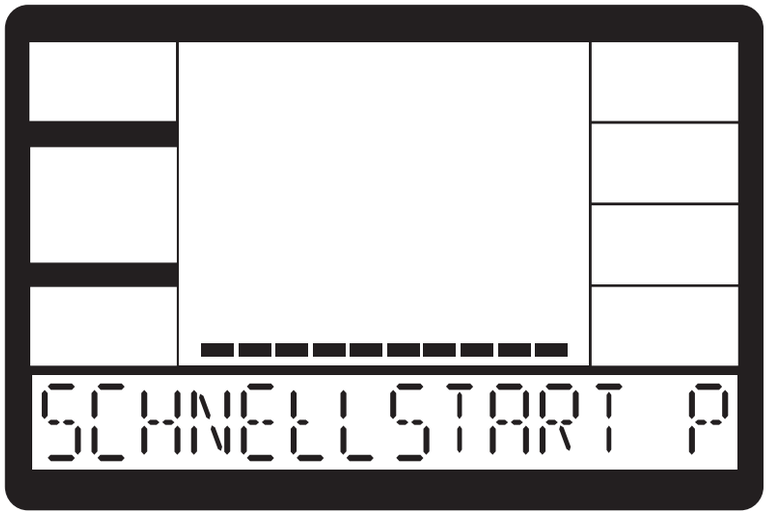
SCHNELLSTART

Programmbeschreibung:
Es handelt sich um ein so genanntes Quickstart-Programm. Taste drücken und sofort kann mit dem Training begonnen werden.

1 **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.**

→ **Der Tretwiderstand**

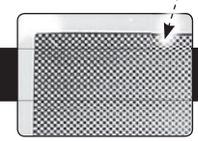
kann mit und während des Trainings reguliert werden.



Pause-Modus:
Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

Programm beenden:
Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.

35019_CrosstrainerX11.9_BDA.indd 20 16.11.2010 15:23:53 Uhr



MANUELLES PROGRAMM

5.2.2. Manuelles-Programm

Programmbeschreibung:
In diesem Programm kann der Tretwiderstand während des Trainings individuell eingestellt werden. Wenn gewünscht, können Sie auch Werte für ein Training im Countdown einstellen.

1 **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen oder drücken Sie MODUS, um – wenn gewünscht – Werte für ein Countdown-Training vorzugeben.**

Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training (Schritt 2–6):

2 **Vorgabewert für ZEIT**

mit + und − eingeben,

mit MODUS, bestätigen.

5 **Vorgabewert für PULS**

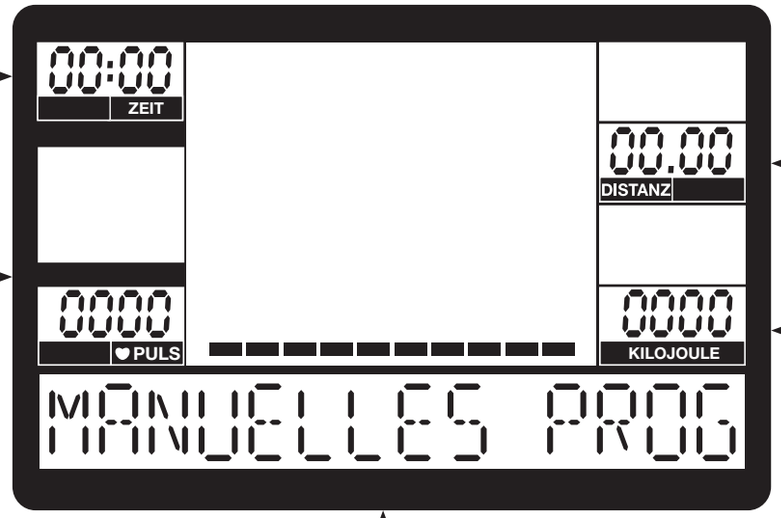
mit + und − eingeben,

mit MODUS, bestätigen.

Der Computer macht Sie durch ein Signal aufmerksam, wenn der voreingestellte Pulswert überschritten wird.

6 **Treten Sie in die Pedale,**

um mit dem Training zu beginnen.
Mit Modus können Sie die Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training wiederholen bzw. korrigieren.



Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweisfeld der LCD-Anzeige angezeigt.

→ **Der Tretwiderstand**

kann mit + und − während des Trainings reguliert werden.

3 **Vorgabewert für DISTANZ**

mit + und − eingeben,

mit MODUS, bestätigen.

4 **Vorgabewert für KILOJOULE**

mit + und − eingeben,

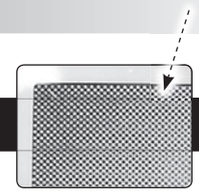
mit MODUS, bestätigen.

Ist ein Vorgabewert bestätigt, kann durch Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste wieder auf diesen vorhin eingegebenen Vorgabewert zugegriffen werden. Dies gilt nur während der Eingabe.

Pause-Modus:
Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

Programm beenden:
Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.

35019_CrosstrainerX11.9_BDA.indd 21 16.11.2010 15:23:54 Uhr



5.2.3. Individual-Programm

Programmbeschreibung:
In diesem Programm kann ein individuelles Typen-Trainingsprogramm zusammengestellt und gespeichert werden.

1 **Treten Sie in die Pedale, um mit einem bereits gespeicherten Trainingsprofil zu trainieren oder drücken Sie MODUS, um – wenn gewünscht – eine individuelle Trainingseinheit zu programmieren.**

Programmierung einer Trainingseinheit (Schritt 2–7):

2 **Widerstand für 1. Balken**

mit + und − einstellen,

mit MODUS, bestätigen.

Analog sind Balken 2–10 zu programmieren.

3 **Vorgabewert für ZEIT**

mit + und − eingeben,

mit MODUS, bestätigen.

6 **Vorgabewert für PULS**

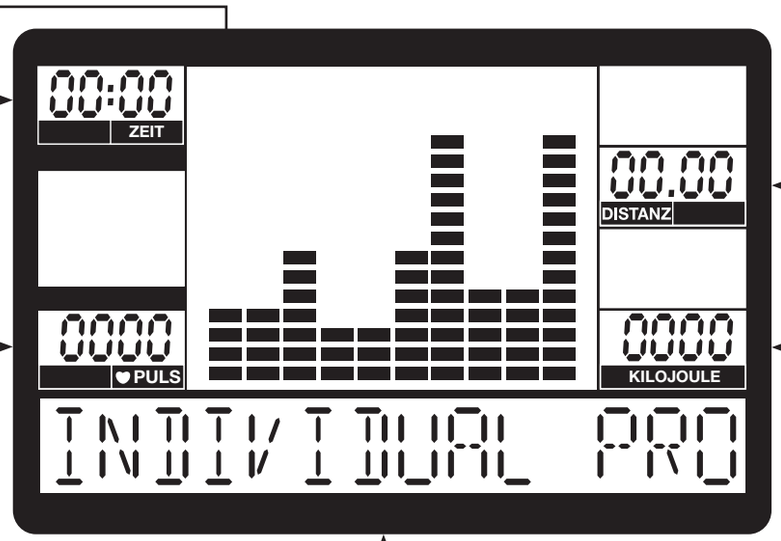
mit + und − eingeben,

mit MODUS, bestätigen.

Der Computer macht Sie durch ein Signal aufmerksam, wenn der voreingestellte Pulswert überschritten wird.

7 **Treten Sie in die Pedale,**

um mit dem Training zu beginnen.
Mit Modus können Sie die Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training wiederholen bzw. korrigieren.



Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweisfeld der LCD-Anzeige angezeigt.

Ist ein Vorgabewert bestätigt, kann durch Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste wieder auf diesen vorhin eingegebenen Vorgabewert zugegriffen werden.

4 **Vorgabewert für DISTANZ**

mit + und − eingeben,

mit MODUS, bestätigen.

5 **Vorgabewert für KILOJOULE**

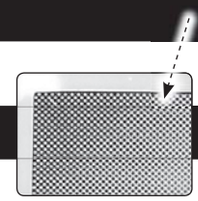
mit + und − eingeben,

mit MODUS, bestätigen.

Pause-Modus:
Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

Programm beenden:
Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.

35019_CrosstrainerX11.9_BDA.indd 22 16.11.2010 15:23:55 Uhr



INTERVALL PROGRAMM

5.2.4. Intervall-Programm

Programmbeschreibung:
Dieses vorprogrammierte Intervall-Programm zeichnet sich durch seine immer in gleicher Reihenfolge wiederkehrenden Belastungs- und Entlastungsphasen aus.
Es sollte wegen der starken Intensitätsschwankungen erst nach 2–3 Wochen Training verwendet werden.

1 **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen oder drücken Sie MODUS, um – wenn gewünscht – Werte für ein Countdown-Training vorzugeben.**

Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training (Schritt 2–7):

3 **Vorgabewert für ZEIT**

mit + und − eingeben,

mit MODUS bestätigen.

6 **Vorgabewert für PULS**

mit + und − eingeben,

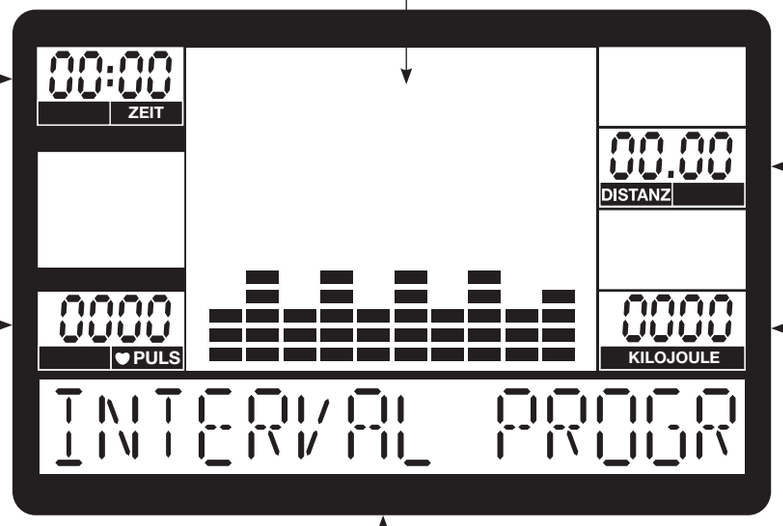
mit MODUS bestätigen.

Der Computer macht Sie durch ein Signal aufmerksam, wenn der voreingestellte Pulswert überschritten wird.

7 **Treten Sie in die Pedale,**

um mit dem Training zu beginnen.
Mit Modus können Sie die Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training wiederholen bzw. korrigieren.

Bitte beachten: Der voreingestellte Tretwiderstand kann während des Trainings nicht verändert werden.



Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweisfeld der LCD-Anzeige angezeigt.

Pause-Modus:
Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.
Programm beenden:
Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.

2 **Wählen Sie den**

gewünschten Intensitätsgrad,

mit + und − aus,

und bestätigen Sie mit MODUS.

Das Programm bietet 3 Intensitätsstufen:
L1 – für „Trainierte Einsteiger“
L2 – für „Fortgeschrittene“
L3 – für „Fitness-Sportler und Profis“

4 **Vorgabewert für DISTANZ**

mit + und − eingeben,

mit MODUS bestätigen.

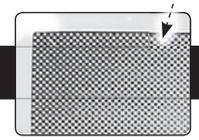
5 **Vorgabewert für KILOJOULE**

mit + und − eingeben,

mit MODUS bestätigen.

Ist ein Vorgabewert bestätigt, kann durch Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste wieder auf diesen vorhin eingegebenen Vorgabewert zugegriffen werden.

35019_CrosstrainerX11.9_BDA.indd 23 16.11.2010 15:23:57 Uhr



WATT
PROGRAMM

5.2.5. Watt-Programm

Programmbeschreibung:
In diesem Modus können Sie ein sogenanntes wattgesteuertes (drehzahlunabhängiges) Training absolvieren. Der voreingestellte Wattwert bleibt immer gleich. D. h. der Tretwiderstand (Watt) wird alle 0,5–4 Sekunden der momentanen Trittfrequenz und Trainingsgeschwindigkeit angepasst.

1 **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen oder drücken Sie** MODUS**, um – wenn gewünscht – Werte für ein Countdown-Training vorzugeben.**

Vorgabe eines Wattwerts und Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training (Schritt 2–7):

3 **Vorgabewert für ZEIT**

mit + und − eingeben,

mit MODUS bestätigen.

6 **Vorgabewert für PULS**

mit + und − eingeben,

mit MODUS bestätigen.

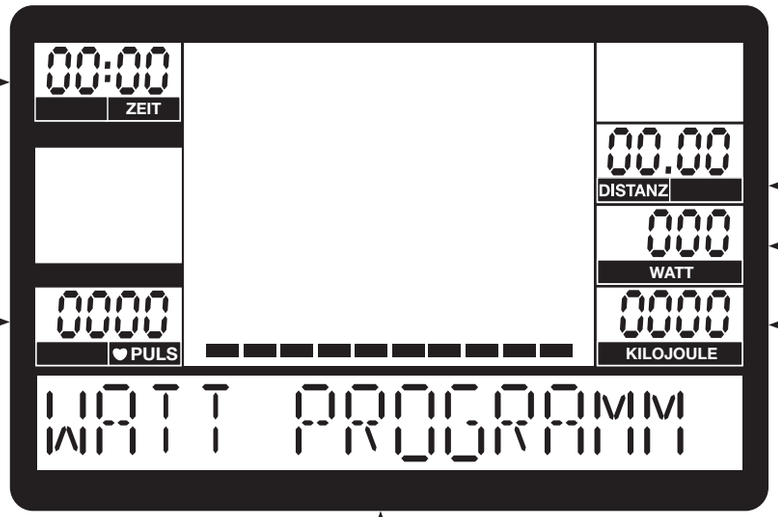
Der Computer macht Sie durch ein Signal aufmerksam, wenn der voreingestellte Pulswert überschritten wird.

7 **Treten Sie in die Pedale,**

um mit dem Training zu beginnen.
Mit Modus können Sie die Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training wiederholen bzw. korrigieren.

→ **Der Tretwiderstand kann**

mit + und − während des Trainings in 5-Watt-Schritten reguliert werden.



Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweisfeld der LCD-Anzeige angezeigt.

Ist ein Vorgabewert bestätigt, kann durch Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste wieder auf diesen vorhin eingegebenen Vorgabewert zugegriffen werden.

Bitte beachten Sie, dass sich die Balken im Watt-Programm nicht dem Widerstand anpassen. D.h. die angewählte Tretleistung/Watt wird im Watt-Feld angezeigt.

2 **Vorgabewert für WATT (Tretwiderstand)**

mit + und − einstellen,

mit MODUS bestätigen.

4 **Vorgabewert für DISTANZ**

mit + und − eingeben,

mit MODUS bestätigen.

5 **Vorgabewert für KILOJOULE**

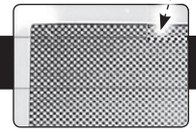
mit + und − eingeben,

mit MODUS bestätigen.

Pause-Modus:
Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

Programm beenden:
Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.

35019_CrosstrainerX11.9_BDA.indd 24 16.11.2010 15:23:59 Uhr



ZIELPULS PROGRAMM

5.2.6. Zielpuls-Programm

Programmbeschreibung:
Dieses Programm funktioniert nur mit einem Brustgurt (nicht im Lieferumfang enthalten). In diesem Modus können Sie so trainieren, dass sich der Tretwiderstand der festgelegten Zielherzfrequenz automatisch anpasst. Wenn Ihre aktuelle Herzfrequenz unterhalb der von Ihnen eingestellten Zielherzfrequenz liegt, wird der Tretwiderstand alle 10 Sekunden um eine Stufe bis maximal zur Stufe 16 erhöht. Liegt Ihre aktuelle Herzfrequenz über der voreingestellten Zielherzfrequenz-Vorgabe, wird der Tretwiderstand alle 10 Sekunden um eine bis maximal zur Stufe 1 gesenkt.

1 **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen oder drücken Sie MODUS, um – wenn gewünscht – einen Zielwattwert oder Werte für ein Countdown-Training vorzugeben.**

Wird mit dem Treten begonnen, greift der Computer auf den während der letzten Trainingseinheit in diesem Programm voreingestellten Zielpulswert zurück.

Vorgabe eines Zielpulswertes (Zielherzfrequenz) und Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training (Schritt 2–6):

2 **Vorgabewert für ZEIT**

mit + und − eingeben,

mit MODUS bestätigen.

5 **Vorgabewert für PULS**

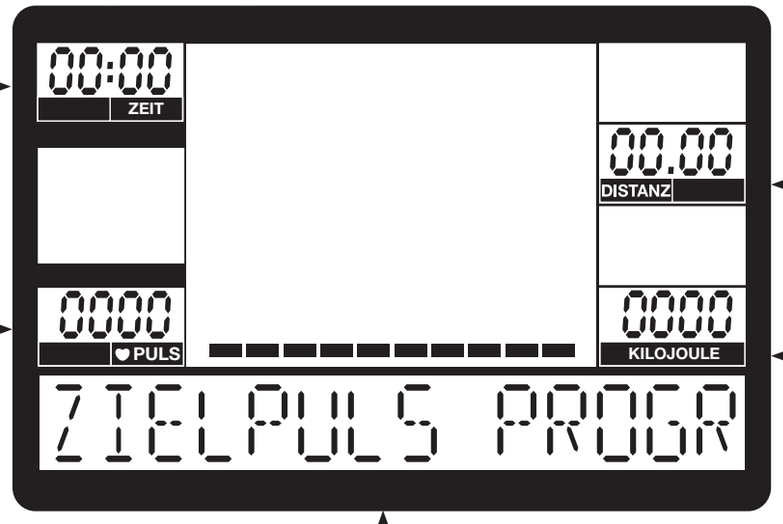
mit + und − eingeben,

mit MODUS bestätigen.

Der Computer macht Sie durch ein Signal aufmerksam, wenn der voreingestellte Pulswert überschritten wird.

6 **Treten Sie in die Pedale,**

um mit dem Training zu beginnen.
Mit Modus können Sie die Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training wiederholen bzw. korrigieren.



Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweisfeld der LCD-Anzeige angezeigt.

3 **Vorgabewert für DISTANZ**

mit + und − eingeben,

mit MODUS bestätigen.

4 **Vorgabewert für KILOJOULE**

mit + und − eingeben,

mit MODUS bestätigen.

Ist ein Vorgabewert bestätigt, kann durch Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste wieder auf diesen vorhin eingegebenen Vorgabewert zugegriffen werden.

Pause-Modus:
Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

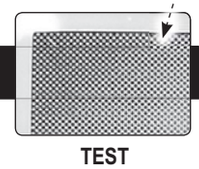
Programm beenden:
Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.

→ Wird das Zielplus-Programm verwendet, muss für eine genaue Steuerung der Belastungsintensität die Pulsabnahme über einen handelsüblichen 5-kHz-Sendebrustgurt (z.B. Modell T31 uncoded von Polar) erfolgen

→ Von einer Verwendung der Handpulsmessung zur Steuerung des Zielpuls-Programms ist wegen der im Kapitel „Puls-, Herzfrequenzmessung“ angegebenen Gründe der Messgenauigkeit abzusehen.

35019_CrosstrainerX11.9_BDA.indd 25 16.11.2010 15:24:00 Uhr

5.2.7. Test-Programm



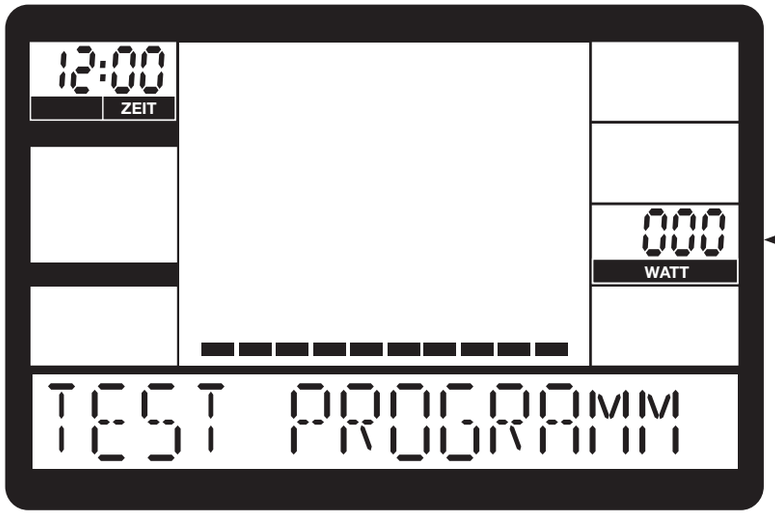
Programmbeschreibung:
Dieses Programm dauert 12 Minuten und hat das Ziel, den aktuellen Fitnesszustand des Trainierenden zu ermitteln. Der Benutzer muss vor Testbeginn einen konstanten Tretwiderstand (Watt) vorgeben, welcher während des Progammablaufes nicht geändert werden kann. Es ist wichtig, dass während des Tests der Puls gemessen wird und der max. Pulswert (max. Herzfrequenz) nicht überschritten wird, da sonst kein korrektes Ergebnis ermittelt werden kann.

WICHTIG:

- ➔ Nach12 Minuten Training zeigt und speichert der Computer folgende Werte der absolvierten Test-Einheit: Durchschnittsgeschwindigkeit, zurückgelegte Entfernung, Summe Kilojouleverbrauch, Durchschnittspuls.
- ➔ Vor dem Start der nächsten Test-Einheit werden oben genannte Werte angezeigt.
- ➔ Ziel des Test-Programmes ist es, dem/der Trainierenden die Möglichkeit zu bieten, unterschiedliche Trainingseinheiten unter gleichen Feldbedingungen (Wattvorgabe) zu absolvieren und Durchschnittsgeschwindigkeit, zurückgelegte Entfernung, Summe Kilojouleverbrauch, verwendete Wattstufe, Durchschnittspuls von verschiedenen Trainingstagen miteinander zu vergleichen.
- ➔ Es können nur Trainingseinheiten mit gleichem voreingestellten Tretwiderstand (WATT) verglichen werden.

1 **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen oder drücken Sie** MODUS**, um – wenn gewünscht – einen Zielwattwert für das 12-Minuten-Training vorzugeben.**

Vorgabe eines WATT-Werts (Schritt 2–3):



2 **Vorgabewert für WATT (Tretwiderstand)**

mit + und − einstellen,

mit MODUS bestätigen.

3 **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.**

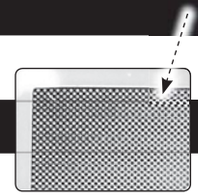
Wird mit dem Treten begonnen, greift der Computer auf den während der letzten Trainingseinheit in diesem Programm voreingestellten Wattwert zurück.

Ist ein Vorgabewert bestätigt, kann durch Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste wieder auf diesen vorhin eingegebenen Vorgabewert zugegriffen werden.

Pause-Modus:
Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

Programm beenden:
Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.

35019_CrosstrainerX11.9_BDA.indd 26 16.11.2010 15:24:01 Uhr



BMR-, FETT-, BMI-
PROGRAMM

5.2.8. BMR-, BMI-, Fett-Messprogramm

Programmbeschreibung:
Dieses Programm dient zur Ermittlung Ihrer persönlichen BMR-, BMI- und Körperfett-Werte.

1 **Drücken Sie** MODUS **, um Ihre persönlichen, benutzerdefinierten Werte für die BMI-, BMR-, Körperfettberechnung festzulegen.**

2 **Vorgabewert für ALTER**

mit + und − eingeben,

mit MODUS bestätigen.

3 **Vorgabewert für GESCHLECHT**

mit + und − eingeben,

mit MODUS bestätigen.

4 **Vorgabewert für KÖRPERGEWICHT in kg**

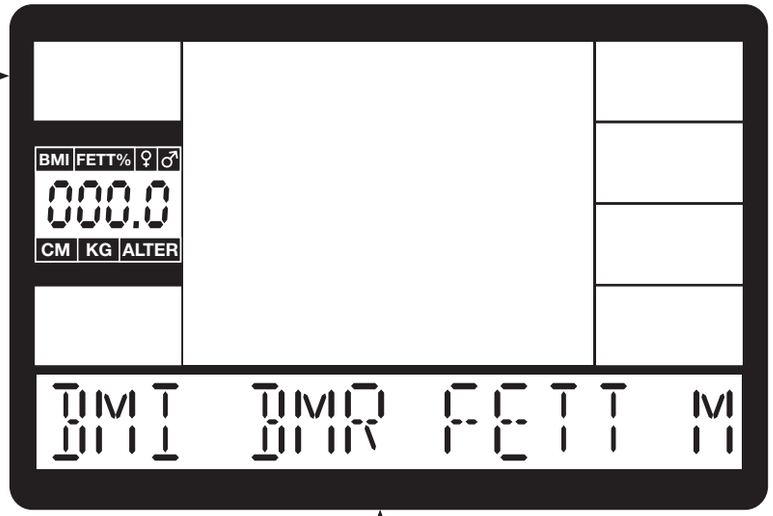
mit + und − eingeben,

mit MODUS bestätigen.

5 **Vorgabewert für KÖRPERGRÖSSE in cm**

mit + und − eingeben,

mit MODUS bestätigen.



Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweisfeld der LCD-Anzeige angezeigt.

6 **MESSVORGANG**

mit MODUS starten.

Wichtig ist, dass während des gesamten Messvorganges beide Handpuls-Sensoren umfasst werden!

7 **MESSERGEBNIS**

Nach ca. 5–10 Sekunden werden folgende Werte auf der LCD-Anzeige angezeigt:

- Körperfett und BMI werden abwechselnd im Anzeigefeld links mittig angezeigt.
- BMR-Messergebnis wird im Pulsfeld links unten angezeigt.
- „Err“ signalisiert, dass während der Messung ein Fehler aufgetreten ist. In diesem Fall ist die Messung zu wiederholen.

35019_CrosstrainerX11.9_BDA.indd 27 16.11.2010 15:24:02 Uhr

5.2.8.1. Körperfett-Messergebnis

Folgende Tabelle soll Ihnen helfen, Ihren Fettwert einzuordnen. Bitte berücksichtigen Sie, dass dieser Messung kein medizinisches Messverfahren zugrunde liegt, und dieser Wert von seinem tatsächlichen Wert abweichen kann. Für eine genaue Messung Ihres Körperfettgehalts kontaktieren Sie bitte Ihren Arzt:

GESCHLECHT / FETT %	WENIG	GUT	NORMAL	ZU HOCH
männlich	< 13 %	13 % – 25,8 %	26 % – 30 %	> 30 %
weiblich	< 23 %	23 % – 35,8 %	36 % – 40 %	> 40 %

5.2.8.2. BMI-Messergebnis (Body-Mass-Index)

Begriffserklärung:

Der BMI dient als Bewertungsmaßstab zur Beurteilung des Körpergewichtes.

Berechnung (Harris-Benedict-Formel):

BMI = Körpergewicht : (Körpergröße in m)^2.

Folgende Tabellen sollen Ihnen helfen, Ihren BMI-Wert einzuordnen.
Bitte berücksichtigen Sie, dass dieser Messung kein medizinisches Messverfahren zugrunde liegt.

ALTERSGRUPPE	NORMALER BMI
19 – 24 Jahre	19 – 24
25 – 34 Jahre	20 – 25
35 – 44 Jahre	21 – 26
45 – 54 Jahre	22 – 27
55 – 64 Jahre	23 – 28
> 64 Jahre	24 – 29

Abgemagert	= < 15	BMI
Untergewicht	= < 17,5	BMI
Grenzbereich	= < 19	BMI
Normal	= 19 – 24	BMI
Übergewicht	= 25 – 29	BMI
Fettleibig	= 30 – 39	BMI
Krankhaft fettleibig	= 40 +	BMI

5.2.8.3. BMR-Messergebnis (Basal-Metabolic-Rate)

Begriffserklärung:

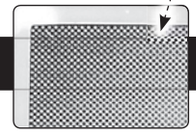
BMR ist der Energiebedarf zur Aufrechterhaltung der Körperfunktionen, gemessen in Ruhe, liegend, bei 20 Grad C, 12 Std. nach Nahrungsaufnahme.

Multiplizieren Sie das BMR-Messergebnis des Computers mit Ihrem Aktivitätsgrad.
Das Ergebnis ist der Energiefaktor Ihres Körpers in kJ (Kilojoule).

AKTIVITÄTSGRAD	AKTIVITÄTSFAKTOR
sehr leicht	BMR x 1,2 (z. B. wenig oder kein Training, sitzende Tätigkeit)
normale Aktivität	BMR x 1,3
mäßig aktiv	BMR x 1,4 (z. B. leichtes Training/Sport, 3–4 Std./Woche)
aktiv	BMR x 1,6 (z. B. viel Training/Sport, 4–5 Std./Woche)
stark aktiv	BMR x 1,9 (hartes Training/Sport & körperliche Arbeit)

35019_CrosstrainerX11.9_BDA.indd 28 16.11.2010 15:24:02 Uhr

5.2.9. Berg-Programm



BERG PROGRAMM

Programmbeschreibung:
Dieses vorprogrammierte Berg-Programm zeichnet sich durch seine gleichmäßig ansteigende Belastung, wie bei einem Berggang oder -lauf, aus und sollte wegen seiner Intensität erst nach 2–3 Wochen Training verwendet werden.

1 **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen oder drücken Sie MODUS, um den gewünschten Intensitätsgrad (Level) und Werte für ein Countdown-Training vorzugeben.**

3 **Vorgabewert für ZEIT**

mit + und − eingeben,

mit MODUS bestätigen.

6 **Vorgabewert für PULS**

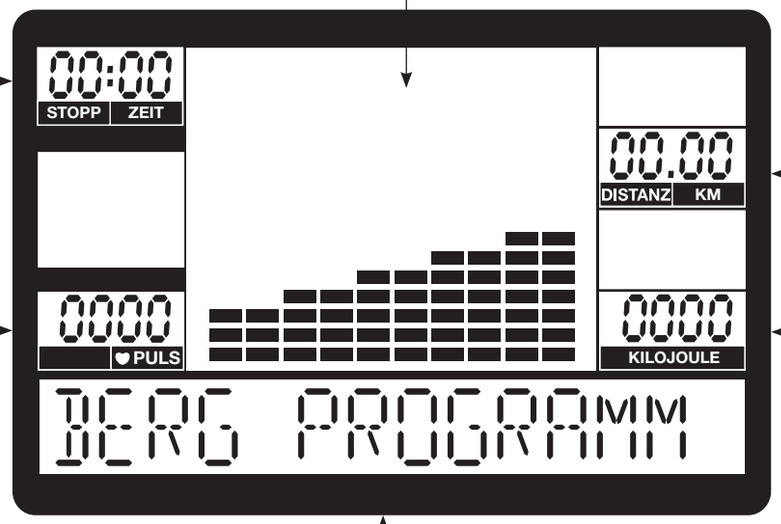
mit + und − eingeben,

mit MODUS bestätigen.

Der Computer macht Sie durch ein Signal aufmerksam, wenn der voreingestellte Pulswert überschritten wird.

Pause-Modus:
Wird durch kurzes, einmaliges Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste aufgerufen. Stopp erscheint im Anzeigenfeld und alle Werte stoppen mit dem Zählen. Um die Trainingseinheit wieder fortzusetzen, erneut Zurückstellen/Pause-Taste drücken.

Programm beenden:
Ein Programm kann nur im Pause-Modus durch Drücken einer beliebigen Programmtaste oder durch einen RESET (Neustart) beendet werden.



Sämtliche notwendigen Bedienschritte werden im Hinweisfeld der LCD-Anzeige angezeigt.

Bitte beachten: Der voreingestellte Tretwiderstand kann während des Trainings nicht verändert werden.

Ist ein Vorgabewert bestätigt, kann durch Drücken der Zurückstellen/Pause-Taste wieder auf diesen vorhin eingegebenen Vorgabewert zugegriffen werden.

2 **Wählen Sie den gewünschten Intensitätsgrad**

mit + und − aus,

und bestätigen Sie mit MODUS.

Das Programm bietet 3 Intensitätsstufen:
L1 – für „Trainierte Einsteiger“
L2 – für „Fortgeschrittene“
L3 – für „Fitness-Sportler und Profis“

4 **Vorgabewert für DISTANZ**

mit + und − eingeben,

mit MODUS bestätigen.

5 **Vorgabewert für KILOJOULE**

mit + und − eingeben,

mit MODUS bestätigen.

7 **Treten Sie in die Pedale, um mit dem Training zu beginnen.**
Mit Modus können Sie die Vorgabe von Werten für ein Countdown-Training wiederholen bzw. korrigieren.

35019_CrosstrainerX11.9_BDA.indd 29 16.11.2010 15:24:04 Uhr

Trainingshinweise

Allgemeines:

Grundsätzlich kann jeder gesunde Mensch mit einem Fitnesstraining beginnen. Bedenken Sie aber, dass lange Versäumnisse sich nicht in kurzer Zeit beseitigen lassen. Körperliche Fitness, Ausdauer und Wohlbefinden lassen sich durch ein entsprechendes Übungsprogramm leicht erreichen. Ihre Kondition verbessert sich bereits nach relativ kurzem, regelmäßigem Training und hält damit auch Herz, Kreislauf und Bewegungsapparat in Schwung. Ebenso wird die Sauerstoff-Aufnahmefähigkeit verbessert. Weitere positive Veränderungen finden im Stoffwechselsystem statt. Wichtig ist, das Training dem eigenen Körper anzupassen und sich nicht zu überfordern. Bedenken Sie, Sport soll Spaß machen.

ACHTUNG!! WIR EMPFEHLEN IHNEN, UNBEDINGT VOR TRAININGSBEGINN IHREN ARZT ZU BEFRAGEN.

Trainingsbekleidung:

Kopf: Benutzen Sie eventuell ein Stirnband, um das Abtropfen des Schweißes zu verhindern.

Oberkörper: Gehen Sie nach dem sogenannten Mehrschichtensystem vor.

1. Direkt auf der Haut tragen Sie Funktionsunterwäsche, die die Haut atmen lässt.
2. Darüber tragen Sie ein T-Shirt, welches den Schweiß aufnimmt. Dieses kann beim Training in warmen Räumlichkeiten auch weggelassen werden.

Beine: Tragen Sie eine leichte, möglichst anliegende kurze oder lange Trainingshose. Wichtig ist, dass diese im Schritt nicht reibt, und dass der Gummibund nicht zu eng an der Haut anliegt, damit die Beindurchblutung nicht beeinträchtigt wird. Verwenden Sie Sportsocken und keine zu dicken Tennissocken, weil diese die Reibung und damit die Blasenbildung fördern. Ihre Socken sollten keinen zu engen Gummibund haben, damit Ihr Fuß ausreichend durchblutet wird.

WICHTIG!

- → Regelmäßiges und langfristiges Training.
- → Tragen Sie bequeme und luftdurchlässige Kleidung (z.B. Trainingsanzug).
- → Tragen Sie Schuhe mit rutschfester Gummisohle.
- → Nie barfuß trainieren (Verletzungsgefahr)!
- → Eine Stunde vor und nach dem Training keine Mahlzeiten zu sich nehmen.
- → Ausreichend trinken!
- → Bei Müdigkeit und Erschöpfung nicht trainieren.
- → Mit dem Crosstrainer trainieren Sie neben Ihrer Ausdauer und Ihrem Herz-Kreislauf-System vor allem Ihre Bein-, Arm- und Oberkörpermuskulatur.

Trainingsplanung:

Ausschlaggebend ist Ihre aktuelle körperliche Leistungsfähigkeit – besprechen Sie diese vorab mit Ihrem Arzt. Grundsätzlich sollte das Training in drei verschiedene Trainingsphasen gegliedert werden:

AUFWÄRMEN – TRAINING – ENTSPANNEN

Aufwärmen:

Bereitet die Muskeln und den Organismus auf Belastung vor. So reduzieren Sie eine eventuelle Verletzungsgefahr. Als Übungen bieten sich Aerobic, Dehnübungen und Laufen an. Beginnen Sie das Training grundsätzlich mit dieser Aufwärmphase.

Dehnübungen:

1. Dehnung der Brustmuskulatur
Ellbogen und Unterarm an die Wand legen, Ober- und Unterarm bilden einen rechten Winkel. Oberkörper leicht vom Arm weg in den Raum hineindrehen. Die Dehnung wird im Brustbereich spürbar.
Beanspruchte Muskulatur: Brustmuskulatur, Deltamuskel

2. Dehnung der Nackenmuskulatur
Im Stand Kopf bzw. Ohr seitlich in Richtung Schulter ziehen. Die entgegengesetzte Schulter zieht nach unten in Richtung Boden. Die Dehnung ist im seitlichen Nackenbereich spürbar.
Beanspruchte Muskulatur: Kapuzenmuskel absteigender Anteil

3. Dehnung der unteren Rückenstrecker
Im Vierfüßlerstand Rücken ganz rund machen und in Richtung Decke ziehen. Den Po dabei nicht auf die Fersen auflegen. Die Dehnung ist im Rückenbereich spürbar.
Beanspruchte Muskulatur: Gesamter Rückenstrecker, besonders unterer Anteil

4. Dehnung des Hüftbeugers
Im Kniestand ein Bein nach vorn setzen, Becken bzw. Hüfte nach vorn in Richtung Boden ziehen, die Fußspitze muss dabei noch gut zu sehen sein. Die Dehnung ist im Hüftbereich des hinteren Beines spürbar.
Beanspruchte Muskulatur: Hüftbeugemuskulatur, vorderere Oberschenkelmuskeln

5. Dehnung der Wadenmuskulatur
In Schrittstellung stehen, das vordere Bein beugen, das hintere Bein gestreckt lassen, die Fersen bleiben dabei beide auf dem Boden. Die Dehnung ist im Wadenbereich des hinteren Beines spürbar.
Beanspruchte Muskulatur: Zwillingswadenmuskel, Schollenmuskel

6. Dehnung der hinteren Oberschenkel muskulatur
In Rückenlage ein Bein an der Oberschenkel-Rückseite fassen und zum Oberkörper heranziehen. Die Fußspitze dabei in Richtung Schienbein ziehen. Das andere Bein liegt lang gestreckt auf dem Boden. Die Dehnung ist im Bereich der Oberschenkelrückseite des in die Luft gestreckten Beines spürbar. Beanspruchte Muskulatur: hintere Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Zwillingsmuskulatur.

7. Dehnung der Oberschenkel-Innenseite
Im Stand das Körpergewicht auf eine Beinseite verlagern, Beine sind weit gegrätscht. Das Standbein dabei gebeugt halten, das andere Bein ist lang gestreckt und der Fuß bleibt auf dem Boden aufgestellt. Die Dehnung ist im Bereich der Oberschenkel -Innenseite des lang gestreckten Beines spürbar Beanspruchte Muskulatur: Schenkelanzieher.

35019_CrosstrainerX11.9_BDA.indd 30 16.11.2010 15:24:05 Uhr

8. Dehnung der vorderen Oberschenkel muskulatur
Im Stand mit der Hand ein Bein am Knöchel fassen und zum Gesäß heranführen. Die Knie bleiben dabei auf einer Höhe, der Po und der Bauch sind fest angespannt. Die Dehnung ist im Bereich der Oberschenkel-Vorderseite des angewinkelten Beines spürbar. Beanspruchte Muskulatur: vordere Oberschenkelmuskulatur

Training:

Halten Sie sich an die Empfehlungen für Ihr spezielles Trainingsgerät. Die Belastungsintensität kann über die Herzfrequenz kontrolliert werden. Stimmen Sie sich mit Ihrem Arzt ab.

Entspannen:

Der Organismus benötigt während und nach dem Training Zeit zur Erholung. Bei einem Anfänger soll diese Erholungszeit länger dauern, als bei einem geübten Sportler.

FALSCHES ODER ÜBERMÄSSIGES TRAINING KANN ZU GESUNDHEITLICHEN SCHÄDEN FÜHREN!!!!

Eine Methode, um Ihre Trainingsintensität zu bestimmen, ist die maximale Herzfrequenz (MHF). Die MHF können Sie mittels einer mathematischen Formel selbst errechnen. Diese altersbezogene Formel lautet:

MHF = 220 – Lebensalter

Es gibt fünf Trainingszonen, die jede einzeln oder alle zusammen eine Rolle für Ihr Training spielen – je nach Ihrem persönlichen Ziel. Die Werte sind im Einzelnen:

Gesundheitszone	**= 50–60 %**	**der MHF**
Fettverbrennung	**= 60–70 %**	**der MHF**
Aerobe Zone	**= 70–80 %**	**der MHF**
Anaerobe Zone	**= 80–90 %**	**der MHF**
Warnzone	**= 90–100 %**	**der MHF**

Die Gesundheitszone:

Die Gesundheitszone steht für langsame, lange Ausdauerbelastung. Die Belastung sollte leicht und entspannt sein. Diese Zone stellt die Basis für die Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit dar, und sollte von Anfängern oder konditionell schwachen Personen genutzt werden.

Die Fettverbrennung:

In dieser Zone wird sowohl Ihr Herz gekräftigt, wie auch die Fettverbrennung optimal gestaltet, da die verbrauchten Kilojoule hauptsächlich aus Ihrem Körperfett stammen und weniger aus Kohlehydraten. Zuerst muss sich Ihr Körper an das Training gewöhnen – geben Sie sich etwas Zeit. Danach gilt: Je länger Sie dieses Training durchstehen, desto effektiver wird es.

Aerobe Zone:

Mit dem Training in der aeroben Zone verbrennen Sie mehr Kohlehydrate als Fett. Durch die höhere Belastung stärken Sie Herz und Lunge. Wenn Sie schneller, stärker und ausdauernder werden möchten, müssen Sie auch in der aeroben Zone trainieren. Der Nutzeffekt dieses Trainings wirkt sich enorm auf Ihr Herz und Ihr Atmungssystem aus.

Anaerobe Zone:

Das Training in dieser Zone bringt eine Steigerung der Fähigkeit, Milchsäure zu verstoffwechseln. Damit können Sie härter trainieren, ohne übermäßig Laktat zu bilden. Es ist ein hartes Training, bei dem Sie den typischen Schmerz eines harten Trainings verspüren werden, wie z. B. Erschöpfung, schwere Atmung und Müdigkeit. Der Nutzeffekt betrifft vor allem den Personenkreis, der an einem Hochleistungstraining interessiert ist. Wenn Sie nur fit sein wollen, brauchen Sie nie in dieser Zone trainieren.

Warnzone:

Dies ist die Zone mit höchster Intensität und sollte nur mit großer Vorsicht genutzt werden. Trainieren Sie hier nur, wenn Sie extrem fit sind und Erfahrung und praktisches Wissen mit extensivem Hochleistungstraining haben. Dieser Bereich kann leicht zu Verletzungen und Überlastung führen. Dies ist ein extrem schwieriges Training, das Hochleistungssportlern vorbehalten sein sollte. Seitens der Sportmedizin werden folgende Belastungsumfänge als wirksam erachtet:

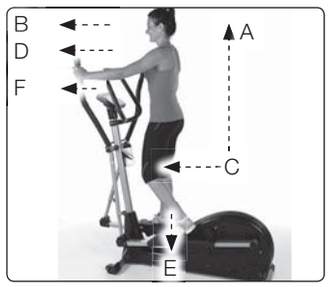
HÄUFIGKEIT	DAUER
Täglich	**10 Minuten**
2–3 x wöchentlich	**20–30 Minuten**

Richtiges Auf- und Absteigen

→ Zur Vermeidung von Verletzungen steigen Sie zuerst nur mit einem Bein auf das rechte oder linke Pedal.
→ Wichtig ist, dass Sie sich mit beiden Händen an dem ovalen Haltegriff festhalten. Erst nachdem Sie mit beiden Beinen auf den Pedalen stehen, greifen Sie nach der linken und rechten Schwingstange.
→ Beim Absteigen gehen Sie in umgekehrter Reihenfolge vor: Hände von den Schwingstangen an den ovalen Haltegriff wechseln und dort festhalten. Steigen Sie erst danach von den Pedalen ab.

Steigen Sie dabei nicht auf die Kunststoffverkleidung des Gerätes.

Crosstrainer Trainingstechnik



→ A) Halten Sie Ihren Oberkörper möglichst aufrecht.
→ B) Der Blick ist gerade nach vorne ausgerichtet.
→ C) Die Bewegung sollte hauptsächlich aus den Beinen heraus kommen.
→ D) Die Arme dienen nur der Stabilisierung Ihres Oberkörpers (Achtung: Trainieren Sie nie freihändig!)
→ E) Die Fersen sollten während des Trainings, ähnlich dem klassischen Langlaufstil, leicht angehoben werden.
→ F) Wechseln Sie ruhig öfters die Griffposition.

35019_CrosstrainerX11.9_BDA.indd 31 16.11.2010 15:24:09 Uhr

Pflege und Wartung / Fehlersuche / Transport / Bewegen des Gerätes

Pflege und Wartung

Wartung:

→ Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner speziellen Wartung.
→ Kontrollieren Sie trotzdem regelmäßig alle Geräteteile und Verbindungen auf Schäden oder Verschleiß um das Sicherheitsniveau des Gerätes zu erhalten.
→ Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundendienst sofort aus – das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden.

Pflege:

→ Zur Reinigung nur ein feuchtes Tuch ohne scharfe Reinigungsmittel verwenden.
Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit in den Computer eindringt.

Vor Durchführung von Pflege- und Wartungarbeiten ist das Gerät immer vom Stromnetz zu trennen.

Fehlersuche

FEHLER	URSACHE	WAS TUN?
Computer		
Keine Anzeige oder keine Funktion	keine Stromversorgung	überprüfen, ob der Adapter richtig angeschlossen ist
	keine Kabelverbindung	Kabelverbindung überprüfen – wenn dies nicht hilft: Service anrufen
Pulsanzeige bei Handpuls fehlerhaft	nicht beide Hände an beiden Sensoren	beide Hände gleichzeitig auf beide Sensoren legen
		Kabelverbindung überprüfen
Pulsanzeige bei Brustgurt fehlerhaft	ungeeigneter Brustgurt (Brustgurtbatterie leer)	anderen Brustgurt verwenden
		Kabelverbindung überprüfen – wenn dies nicht hilft: Service anrufen
Mechanik		
Tretwiderstand nicht regelbar	keine Kabelverbindung	Kabelverbindung überprüfen, wenn dies nicht hilft: Service anrufen
Fehlende Teile		Verpackung überprüfen
		Service anrufen

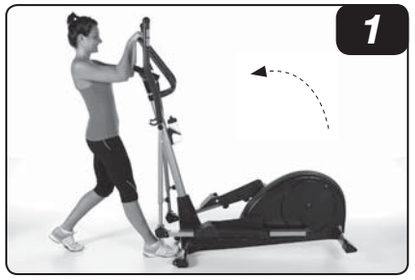
SONDERFALL COMPUTERABSTURZ:
Direkte und indirekte statische Entladungen können den Computer des Gerätes zum Absturz bringen.
Sollte in diesem Falle der Computer nicht wieder von selbst starten, ist ein Neustart des Computers erforderlich.

Neustart:
Gerät vom Stromnetz trennen und nach einer Minute wieder verbinden.

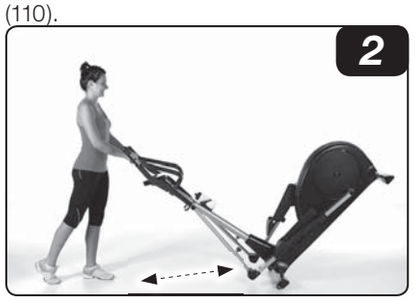
Für technische Auskünfte und Beratung steht Ihnen unser Service-Center zur Verfügung, siehe SERVICE, Seite 5/33!

Transport / Bewegen des Gerätes

Schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose, bevor Sie das Gerät bewegen. Entfernen Sie das Netzkabel vom Gerät, um es beim Transport nicht zu beschädigen.



Fassen Sie das Gerät am ovalen Haltegriff (9). Mit dem linken Fuß fixieren Sie das untere Ende des vorderen Standfußes (110).



Kippen Sie nun das Gerät soweit in Ihre Richtung, bis es mit Hilfe der Rollen bewegt werden kann. Achten Sie darauf, dass Sie das Gerät nur auf einem ebenen Untergrund bewegen. Haben Sie die gewünschte Stelle erreicht, richten Sie das Gerät wieder vorsichtig auf.

Rollen Sie das Gerät auf Holzböden besonders vorsichtig, um den Boden mit den Rollen nicht zu beschädigen!

35019_CrosstrainerX11.9_BDA.indd 32 16.11.2010 15:24:10 Uhr

Garantie

Die Garantiezeit beträgt 36 Monate und beginnt mit dem Tag des Kaufs. Bitte bewahren Sie den Kassenbon als Nachweis für den Kauf auf.

Es gelten folgende Garantiebestimmungen:
Der Hersteller garantiert die kostenfreie Behebung von Mängeln, die auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückzuführen sind. Bei Feststellung eines Mangels sind Sie verpflichtet, diesen unverzüglich dem RC Sportgeräte Service zu melden. Schäden infolge unsachgemäßer Handhabung, Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung, unsachgemäßer Montage, unzureichender Pflege, falschem Transport, Gewaltanwendung oder normaler Abnutzung fallen nicht unter diese Garantie. Eine Garantiepflicht wird ebenfalls nicht ausgelöst durch geringfügige Abweichungen von der Soll-Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind. Verschleißteile sind aus der Garantie- und Gewährleistung ausgeschlossen.

Dies betrifft folgende Teile des Produkts:
Keilriemen, Lagerungen, Lenkerüberzüge, Verstellmechanismen und Hebel.

Der Hersteller haftet nicht für ursächliche Schäden oder Folgeschäden jedweder Art, es sei denn, dass eine derartige Haftungsbegrenzung vom Gesetzgeber ausdrücklich untersagt ist. Es steht im Ermessen des Herstellers, die Garantie durch Ersatzteilversand, Reparatur oder Ersatzlieferung zu erfüllen. Der Hersteller behält sich vor bei Ersatzlieferung ein ähnliches aber gleichwertiges Produkt zu liefern. Der Hersteller kann im Falle einer kostenlosen Ersatzlieferung eine angemessene Nutzungsanrechnung für die bisherige Nutzungszeit geltend machen. Die Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist, noch setzen Sie eine neue Garantiefrist in Lauf. Die Garantiefrist für eingebaute Ersatzteile endet mit der Garantiefrist für das ganze Gerät. Weitergehende Ansprüche bestehen nicht. Bei nicht berechtigter Garantieeinsendung behält sich der Hersteller vor, die Rücksendung unfrei vorzunehmen. Sollte während der Garantiezeit ein Defekt auftreten, wird dieser kostenfrei durch unseren Service behoben. Bei Ersatzlieferung wird Ihnen ein verpacktes Gerät zugestellt, ein Anspruch auf eine Gerätemontage besteht nicht. Bitte beachten Sie, dass im Falle einer Rücksendung nur das komplette Gerät (es dürfen keine Teile aus dem Verpackungs-Lieferumfang fehlen) an den Spediteur übergeben werden kann. Da aus Gewichtsgründen eine Rücksendung per Post vielleicht nicht möglich ist, setzen Sie sich für technische Auskünfte und Beratung zunächst mit der u.a. Serviceadresse in Verbindung. Um die Ware im Falle einer Reparatur oder Retoursendung ausreichend zu schützen, bitten wir Sie, falls möglich, die Originalverpackung für die Dauer der Garantiezeit aufzubewahren.
Garantieansprüche bestehen nicht im Falle einer kommerziellen Verwendung bzw. Nutzung des Gerätes (z.B. im Fitnesscenter, Hotel, …) unbeschadet dessen, ob es sich bei dem Käufer um einen Verbraucher oder Unternehmer im Sinne des BGB handelt. Weiters ist eine Übertragung dieser Garantierechte auf Dritte zu unseren Lasten ausgeschlossen.

Bitte kontaktieren Sie in jedem Fall unbedingt vorab unsere Service Hotline.

Nach Ablauf der Garantiezeit haben Sie ebenfalls die Möglichkeit, das defekte Gerät durch die unten angegebene Adresse reparieren zu lassen. Anfallende Reparaturen nach Ablauf der Garantiezeit inklusive dem Versand sind kostenpflichtig. Ihre gesetzlichen Rechte werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt. Für technische Auskünfte und Beratung steht Ihnen unsere Service-Hotline von Montag bis Freitag in der Zeit von 8.°° bis 20.°° zur Verfügung:

RC Sportgeräte Service
Telefon: 01805 / 04 05 66 (0,14 Euro/Min. aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunk - max. 0,42 Euro/Min.)
E-Mail: service@rc-sportgeraete.de

Bei etwaiger Rückgabe des Gerätes bitte ausgefüllte Garantiekarte sowie den Kassenbon mitgeben!

Hotline Trainingsplanungs- und Trainingsauswertungs-Software:
Beratungen und Informationen zu der auf der DVD befindlichen Trainingsplanungs- und Trainingsauswertungssoftware sind ausschließlich unter folgender kostenpflichtiger Nummer möglich:
→ **Telefon: 01805 / 02 03 07 (0,14 Euro/Min. aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunk - max. 0,42 Euro/Min.)**
→ E-Mail: service@rc-sportgeraete.de

Bitte beachten Sie: Aus rechtlichen Gründen ist seitens der Hotline keine Trainingsberatung möglich und es werden keine gesundheitlichen Ratschläge erteilt.

Widerstandsmessung (Watt-Messung)

Der Tretwiderstand (Watt) wird durch ein elektronisch erzeugtes Magnetfeld (Feldspulenprinzip) generiert. Das technisch hochwertigste Bremssystem auf dem Markt zeichnet sich durch eine schnelle und genaue Belastungssteuerung, seine hohe Anzeigegenauigkeit, sehr gelenksschonende Rundlaufeigenschaft und hohe maximale Tretwiderstandsleistung (Watt) aus. Diese besonderen Eigenschaften der Wirbelstrombremse im Zusammenspiel mit dem hochwertigen Trainingscomputer und der ergonomischen Konstruktion des Gerätes garantieren ein noch effizienteres, komfortableres und benutzerfreundlicheres Ergometer-Training.

Durchführung der Wattmessung:

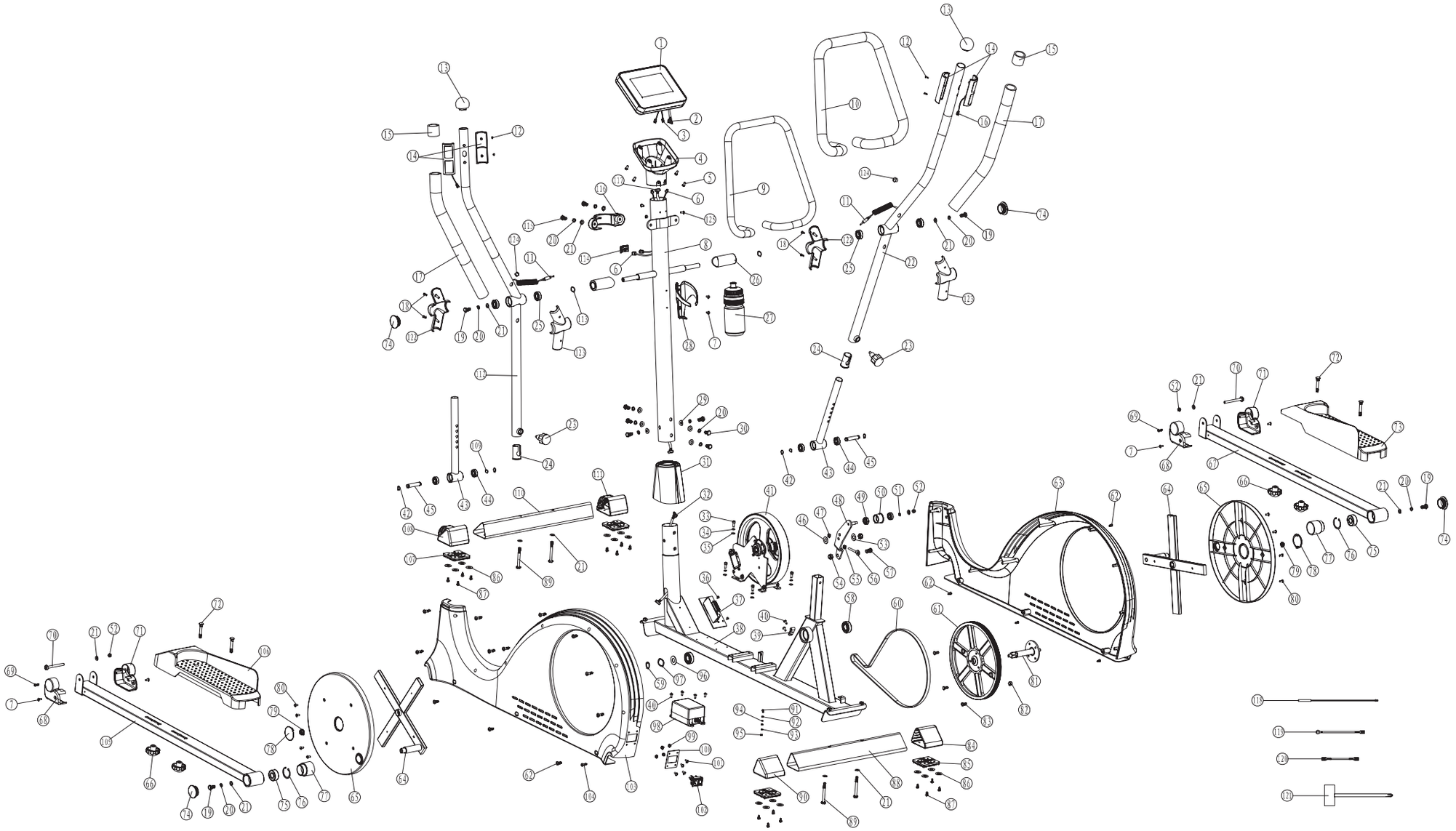
Drehzahl bei der Prüfung:	Zu überprüfende Einstellungen:
50 U / min.	50 W und 100 W
60 U / min.	150 W, 200 W und 250 W
70 U / min.	300 W, 350 W und 400 W

Kalibrierung

Grundsätzlich ist eine Re-Kalibrierung des Ergometers nicht nötig. Sollten Sie dennoch das Gerät neu kalibrieren wollen, wenden Sie sich bitte an einen akkreditierten Kalibrierdienst (Diese Dienstleistung ist kostenpflichtig und ist weder durch Garantie noch durch die Gewährleistung abgedeckt). Nähere Informationen erhalten Sie über unseren Service.

35019_CrosstrainerX11.9_BDA.indd 33 16.11.2010 15:24:10 Uhr

Explosionszeichnung



35019_CrosstrainerX11.9_BDA.indd 34 16.11.2010 15:24:11 Uhr

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
1	Computer	1
2	Sensorkabel Computer	1
3	Pulskabel	2
4	Halterung Computer	1
5	Schraube	4
6	Pulskabel Lenkersäule	2
7	Schraube Lenkersäule	20
8	Lenkersäule	1
9	Haltegriff	1
10	Schaumstoffabdeckung	1
11	Handpulskabel	2
12	Schraube	4
13	Endkappe für Schwingstange	2
14	Handpulssensoren	2
15	Schaumstoffüberzug oben	2
16	Pulskabel	2
17	Schaumstoffüberzug	2
18	Schraube	4
19	Schraube	2
20	Federring	4
21	Unterlegscheibe	10
22	Schwingstange rechts	1
23	Schnellverstellschraube	2
24	Hülse für Ansatzrohr	2
25	Kugellager	2
26	Achsabdeckung	2
27	Trinkflasche	1
28	Trinkflaschenhalter	1
29	Unterlegscheibe, gebogen	1
30	Schraube	1
31	Kunststoffabdeckung für Lenkersäule	1
32	Computerkabel unten	1
33	Schraube	4
34	Federring	4
35	Unterlegscheibe	4
36	Schraube	4
37	Steuerplatine für Wirbelstrombremse	1
38	Hauptrahmen	1
39	Sensorhalterung	1
40	Schraube	6
41	Schwungscheibe	1
42	C-Ring	4
43	Schwungstange Unterer Teil	2
44	Kugellager	4
45	Hülse	2
46	Unterlegscheibe	1
47	Selbstsichernde Mutter	1
48	Halteschiene für Keilriemenrolle	1
49	Kugellager	2
50	Keilriemen-Laufrolle	1
51	Federring	1
52	Selbstsichernde Mutter	3
53	Unterlegscheibe	1
54	Selbstsichernde Mutter	2
55	Mutter	1
56	Schraube	1
57	Schraube	1
58	Kugellager	2
59	C-Ring	2
60	Keilriemen	1
61	Keilriemenrad	1
62	Schraube	8
63	Seitendeckel rechts	1
64	Kreuzstange	2
65	Abdeckscheibe	2
66	Rändelmutter	4
67	Pedalstange rechts	1
68	Verkleidung Pedalstange links	2
69	Schraube	2
70	Bolzen	2
71	Verkleidung Pedalstange rechts	2
72	Schlossschraube	4
73	Pedal rechts	1
74	Abdeckkappe	2
75	Kugellager	2
76	C-Ring	2
77	Kunststoffbuchse	2
78	Abdeckkappe für Abdeckscheibe	2
79	Mutter	2
80	Schraube	8
81	Tretlagerachse	1
82	Magnet mit Fixierung	1
83	Schraube	4
84	Standfußabdeckung rechts	1
85	Ausgleich hinterer Standfuß	2
86	Unterlegscheibe	16
87	Schraube	16
88	Standfuß hinten	1
89	Schraube für Standfuß	4
90	Standfußabdeckung links	1
91	Schraube	1
92	Federring	1
93	Sechskantunterlegscheibe	2
94	Unterlegscheibe	1
95	Mutter	1
96	Unterlegscheibe	1
97	Unterlegscheibe gebogen	1
98	Adapter	1
99	Selbstsichernde Mutter	4
100	Halterung Schalter	1
101	Schraube	4
102	Schalter	1
103	Seitendeckel links	1
104	Schraube	9
105	Pedalstange links	1
106	Pedal links	1
107	Ausgleich vorderer Standfuß	2
108	Transportrolle links	1
109	Unterlegscheibe, gebogen	2
110	Standfuß vorne	1
111	Transportrolle rechts	1
112	Schwingstange links	1
113	Unterlegscheibe, gebogen	2
114	Handpulskabel Buchse	1
115	Schraube	2
116	Kleine Haltegriffabdeckung	1
117	Computerkabel oben	1
118	Kabel unten	1
119	Erdungskabel	1
120	Kabel	1
121	Schraubenschlüssel	1
122	Abdeckung Schwungstange hinten	2
123	Abdeckung Schwungstange vorne	2
124	Kabelbuchse	2

35019_CrosstrainerX11.9_BDA.indd 35 16.11.2010 15:24:12 Uhr